

# 健康づくりは 歯から

第10回

今回のポイント

## 歯と歯茎に良い食生活6箇条

- ① 主食は精米しない
- ② 緑黄色野菜を毎日食べる
- ③ 小魚、海藻も毎日食べる
- ④ 大豆とゴマを増やす
- ⑤ 砂糖、化学物質は徹底的にさける
- ⑥ 腹八分を心がける



生涯自分の歯で食べることは健康な生活を送るうえで大切なことです。このコーナーでは、満足のいく食生活が送れるよう、手入れから予防、治療まで、専門家によるアドバイスを紹介します。

今月のテーマ

歯と歯茎に良い習慣を  
実践すれば  
体全体の健康にもつながる



### 良い習慣を続けて 悪い習慣を改善

人はいろいろな習慣を持っています。今回は歯と歯茎にとって良い習慣と悪い習慣を考えていきましょう。

まず、私たちに最も身近で大事な習慣はブラッシング（歯磨き）です。ほとんどの人が一日に2〜3回は歯を磨いていると思いますが、「磨いている」と「磨けている」とは全く違います。磨き残しがあれば磨いていることにはなりません。自己流のブラッシングではなく、歯科医院で定期的に正しい歯磨きの指導を受けましょう。

中には「きちんと歯を磨いているのに、むし歯になる」という人もいます。そういう人の多くは、知らず知らずのうちに悪い習慣が身に付いてしまっているのです。最近多くみられるものに口呼吸があります。口で呼吸をすることで唾液の分泌量が減り、むし歯になるリスクが高くなります。

また、スポーツ飲料や炭酸飲料など酸性度が強い飲み物の過剰摂取は、歯を溶かしてしまいます。

歯ぎしりや、くいしばりなどが日常的な癖になっていると、歯が摩擦します。さらに、頬杖や舌を噛む癖も歯列不正（歯ならび、噛み合わせの不具合）の原因になります。

良い習慣を続けていくと同時に、悪い習慣を改善していきましょう。

### 健康への入り口は 食生活を見直すこと

近年、「食育」という言葉が多く聞かれるようになりました。食生活も口腔環境にとって大事な習慣です。例えば、歯周病は「生活習慣病」と呼ばれています。つまり、糖尿病や高血圧などの現代病とその根源は同じなのです。予防・治療には、もちろんブラッシングも大切ですが、それと同時に現代食を見直すことが必要です。

加えて、適度な運動を取り入れ、規則正しいリズムで生活しましょう。

う。ストレスを貯め込むのもよくありません。緊張状態にあると、無意識にくいしばりを行ってしまい、歯の摩擦以外にも肩こりや頭痛を引き起こします。また、タバコは歯周病の最大の危険因子で、口腔がんや肺がんにも関係しています。

今一度、自分の生活習慣を見直し、歯と体に良い生活を心がけましょう。それが、健康への入り口です。

### 取材協力

広島県 歯科医師会は、明治41年に設立され100年を超える歴史があります。学術団体として地域歯科医療の確保は勿論、歯科医療を通じて地域社会に貢献し、県民の皆さんのお手伝いをしています。

石田 栄作氏