



健康支援課
☎973-3209

一生、自分の歯で食べたい 年齢別お口ケアのポイント



歯と口の大事な役割

歯や口には、食べることや会話を通してコミュニケーションをとるなど大切な役割があります。口や歯の機能が落ちると、食べものをうまくかめず、栄養が十分に取れないことにより免疫力の低下をきたすことがあり病気がかりやすくなります。また、会話に支障をきたすと人づきあいがおっくうになるなど、心にも影響があるとされています。

口の中には、人が社会のなかで健康な生活を営むための原点ともいえるべき重要な機能があります。

中歯・歯周病予防法

ご存知のとおり、むし歯や歯周病の予防には歯磨きや定期健診を受けることが重要です。他にフッ化物の利用や砂糖の取りすぎを防ぐことも有効な予防方法です。

今回は、一生自分の歯で食べたい

「8020運動」を達成するために生涯にわたる予防のポイントを記載しました。ご自分の状況とあわせてお口の中を見つめてみてください。

妊娠中～授乳期

妊娠中、お母さんのライフスタイルは、そのままお腹の赤ちゃんの発育に影響します。睡眠をしっかりとり、バランスの取れた食事が大切です。また、女性ホルモンのバランスがくずれると歯周病の注意が必要です。

母親から赤ちゃんにむし歯菌や歯周病菌を感染させないために、お母さんのお口を清潔に保つことも大切です。

幼児期

生活リズムを整え、たっぷり遊ぶことで心身の発育が促され、同時に歯やお口の成長にも良い影響があります。なるべく砂糖を取らないおやつを与え、仕上げ歯磨きの習慣を2歳頃までにつけていきましょう。

3歳頃からは、むし歯が多くなる時期です。まだまだ、自分でうまく磨けないので大人が仕上げ磨きで応援をしてください。

また、よく噛む習慣づけもこの時期から行ってください。だらだらと食べることは、むし歯の原因になりますので食事やおやつは時間を決めてあげましょう。

学童期（小学生）

正しい食事、睡眠、歯ブラシなど健康的な生活習慣についてしっかり教えましょう。不整咬合の予防のため口呼吸、片側噛み、うつ伏せ寝、横向き寝は、なるべくさせないように気くばりをお願いします。

少年期（中学・高校）

部活などで激しいスポーツするなど活動的な時期です。スポーツドリンクやジュース類は糖分が多いのでむし歯になるリスクが高く注意が必要です。

青年期（19歳～40歳）

飲酒、食生活の乱れや睡眠不足などで免疫力が低下すると、むし歯や歯周病が悪化したり、口臭が強くなります。また、喫煙は特に歯周病の原因になります。歯と歯ぐきのケアのため定期的に健診をお勧めします。

壮年期（40歳～60歳）

この時期は、歯周病にかかりやすく、歯周病のある方は脳梗塞や心筋梗塞のリスクが約3倍高くなると言われており、それらの予防の意味でも歯周病対策が必要です。加齢による口の中の変化によって歯ブラシの方法も変わります。歯科指導を受けて自分に合う歯ブラシ方法の見直しを行ってください。

壮年期以降（60歳～）

義歯やインプラント等に不具合が生じる前に定期的に健診を！しっかり噛んで食べる、充実した生活を楽しむために、毎食後にお口のなか、義歯を清潔に保つことが大切です。