

【第10回】けんぽの保健師コラム～口内環境を整える～

10回目の保健師コラムは、遠宮が担当します。

秋が深まり、寒さも感じられるようになってきましたね。

今回の保健師コラムでは、口内環境についてお話します。



むし歯や歯周病といった口内環境に作用するトラブルは、口内だけにとどまらず、全身の健康に影響します。

例えば、歯周病菌は全身に広がりやすく、脳心疾患（脳や心臓につながる血管が詰まるなど、命に係わる危険な病気）や、糖尿病の重症化を進めたりすると言われていています。

また、「噛む」という動作は脳を刺激し、内臓器官をつかさどる自律神経にも働きかけを行っていますので、むし歯や歯周病によるお口の中の不調は、食べる楽しみが減るだけでなく、毎日の生活を維持するための気力（活力）を失わせる場合もあります。

そこで、口内環境をきちんと整えるための基本的な生活習慣について2つのポイントをお伝えします！

1つ目は、歯磨き（ブラッシング）についてです。

食後のブラッシングは、菌の繁殖原因となる食べ物のカスを取り除くだけでなく、歯茎の血行を促進することによって歯茎に必要な酸素や栄養素を届きやすくするマッサージの役割もあります。

ペンを持つように歯ブラシを持ち、力を入れすぎないように1本1本小刻みに動かすようにすると丁寧に磨くことができます。

また、歯ブラシは毎月交換するようにしましょう。毛先が広がるとブラッシング効果が落ち、菌が繁殖しやすくなるため、歯磨きの効果を下げないためにも定期的に交換することが重要です。

歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやマウスウォッシュ（洗口液）を併用すると、より効果的に口内環境を整えることができます。

様々な予防効果のある歯磨き粉やマウスウォッシュがドラッグストアなどで手軽に買えるので、自分に合ったものを探し、ぜひ毎日の生活に取り入れてみてください。

2つ目は、唾液を増やすことについてです。

ドライマウスは唾液の分泌量が減っている状態で、口臭や口の中のべたつき、水分の少ない食べ物が飲み込みにくい、といった症状で気づくことが多いようです。

手軽な唾液量を増やすための方法は、①こまめな水分補給、②酸味や苦みのあるものを食べる、③食事の際はよく噛む、などがあります。

唾液が増えることで、口内の菌が増殖するのを抑えることができます。

口内環境を整えるためには、基本的なことがとても重要です。

ただし、気になるところがあれば重症化する前に治療をすることも必要です！

定期的に歯医者で歯と歯茎の確認もしてもらい、クリーニング（歯石の除去など）をしましょう。

ヤマトグループ健康保険組合では「歯科健診センター」を通して、「歯科健診」を実施しています。

むし歯、歯垢、歯石のチェックなどの受診費用は無料（二次健診、診察治療には費用が発生します）ですので、お口の中に不安のある方はもちろん、むし歯や歯周病の早期発見のためにもご利用ください。

詳細は健康保険組合ホームページ [【社員・家族向け】無料歯科健診](#)をご確認ください。

過ごしやすい気候となり、食欲も増す秋ですね。

ぜひ秋の味覚を楽しむ際に、併せて口内環境（お口のケア）についても考えてみてください。



それでは次回もお楽しみに♪