

健康は口元から

歯が大切なことは、誰でも知っています。しかし、歯の健康は全身の健康へと深く関わりがあると言う事は、まだまだあまり知られていません。

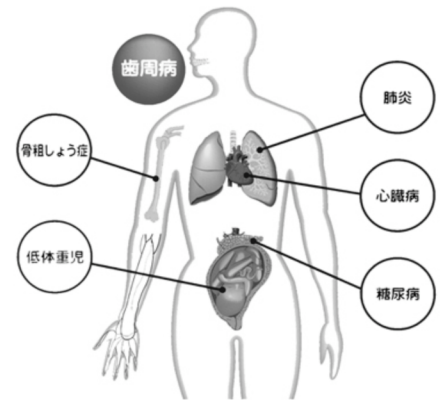
最新の歯周医学では、歯周病や歯周病菌が全身の健康に影響を及ぼすことに注目しています。

たとえば、歯周病菌やその毒素が触むのは口の中だけではありません。実は体内のあちらこちらに触手をのぼしているのです。

気管から侵入する。血管を通じて全身に運ばれる。これを私たちは、『歯周病菌連鎖』と呼んでいます。

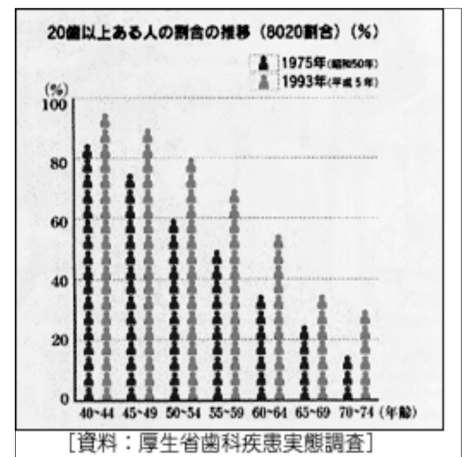
カラダ全体の健康も考えて歯周病を予防する。

そんな視点からも、毎日の歯ブラシを見直してみませんか？



右のグラフは、厚生省の調査をもとに20本以上の歯を持つ人の割合を示したものです。1993年の調べでは、20本以上歯を持つ人の割合は、70歳代前半では4人に1人が、60歳代前半では2人に1人、50歳代前半では9人に7人で、1975年の調べに比べ大幅に増加しています。

8020運動を進めれば右のグラフのような状況から、現在の60歳代前半では半数近くが、50歳代前半では4人に3人近くが8020を達成できるのではないのでしょうか。



正しいブラッシング習慣をつけよう！

ブラッシングのやり方 (バス法)

ブラッシングの目的は、プラークの除去、そして歯肉の血行をよくし、歯周組織の抵抗力を強くすることです。

ブラッシングの方法は様々ありますが、その中でも歯周病に最も効果があるブラッシングがバス法です。

バス法

歯ブラシの目先を歯軸に対して45°にあて、毛先を歯肉溝の中に入れて、前後方向に振動させます。

歯肉の汚れや歯肉溝の内容物の除去に効果があります。

