

こんなことはありませんか？

口の中がカラカラする

水をよく飲む

口の中がネバネバ

話しづらい

口角や唇が切れやすい

口内炎がよくできる

舌がヒリヒリ

唇が乾きやすい



もしかしたら

ドライマウス (口腔乾燥症)

かも!?

体への影響

- ① おし菌、歯周病のリスクが高くなる
- ② 味覚障害を起こすことも
- ③ 口臭が強くなる

消化作用

→ 消化を助ける



緩衝作用

→ おし菌を防ぐ



再石灰化作用

→ カルシウムを補う



唾液のチカラ

抗菌作用

→ 細菌の増殖を抑える



自浄作用

→ 口の中を掃除



潤滑作用

→ 粘膜を保護



改善されなければ
歯科医院を受診してください

唾液の分泌をよくする

自宅で簡単 唾液腺マッサージ

この部分が
唾液がっけられる!

お食事前などにすると
ご飯がのりやすくなります😊

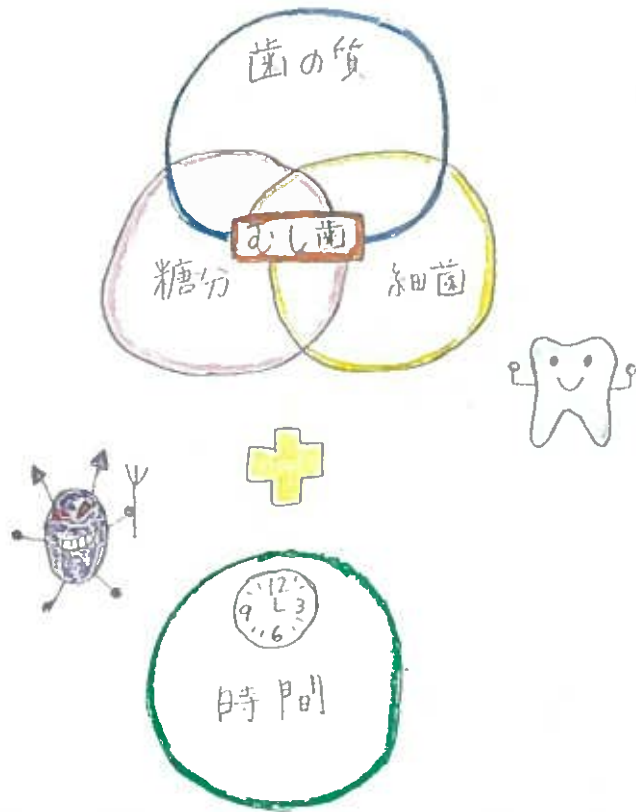
目下腺

顎下腺

舌下腺



むし菌の成り立ち



口の中にいる細菌が、食べ物に含まれている糖分を利用して、歯垢(細菌のかたまり)をつくり、時間が経つと、その中で発生した酸が歯を溶かします。これがむし菌です。

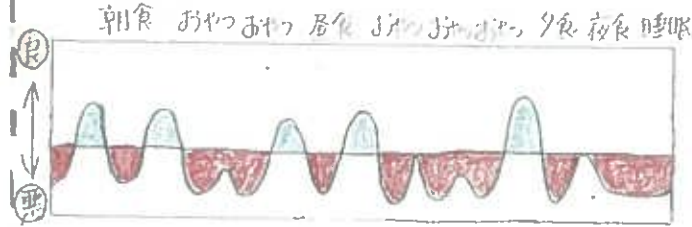
歯の質、糖分、細菌、時間の要因が重なり合った時、むし菌になる可能性が高くなると言われています。

再石灰化とは...

★規則正しい生活



★不規則な食生活



食べたり飲んだりするとお口の中は酸性になり、歯の表面は溶け始めます。(脱灰)しかし、食べてから少し時間が経つと、唾液の効果によってお口の中は中性に戻り、溶けた表面はもとに戻ります。(再石灰化)おやつが増えるとお口の中が酸性になる時間が増え、むし菌になるリスクが高くなります。

★むし菌になるリスクを低くするには

1. 時間を決めて食べましょう
2. 食べた後は歯みがきをしましょう

むし菌にしやすい 3大ポイント!!



かみ合わせのみぞ



歯と歯の間



歯と歯ぐきの境目

この3大ポイントは歯ブラシが当てにくいため、みがき残しが多い場所です。注意してみがくようにしましょう。

歯と歯の間はフロスを使用することにより、みがき残しが少なくなります。





咬合力測定結果



あなたの咬む力は

左	88.9
右	73.3

kgです！

おとなの歯の中で、咬む力が一番強いのは第一大臼歯です。

また、ほぼ自分の体重と同じくらいの力で咬むことができるといわれています。

しかし、咬む力は、測定する人の”歯と歯ぐきの健康状態”によって変わってきます。

入れ歯とそしゃく能力

右の図のように

- ・自分の歯
- ・入れ歯
- ・歯が抜けた状態で放置

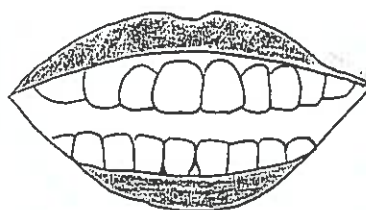
かで、咬む力は随分違ってきます。

また、歯を支えている歯ぐきが歯周病（歯そろうのうろう等）におかされていると、いくら自分の歯であっても咬む力は弱くなります。

さらに

- ・咬む歯の位置
- ・年齢
- ・歯ならび
- ・男女差

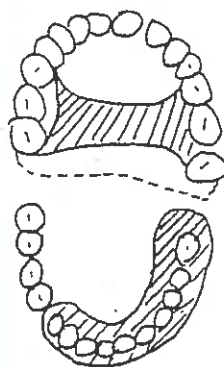
によっても違ってきます。



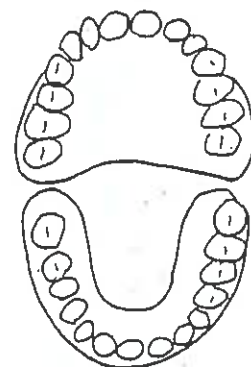
健康な歯 100%



奥歯が1本ない 40%



部分入れ歯 30%



総入れ歯 22%

—健康な歯に比べて、入れ歯はそしゃく能力がおちる—

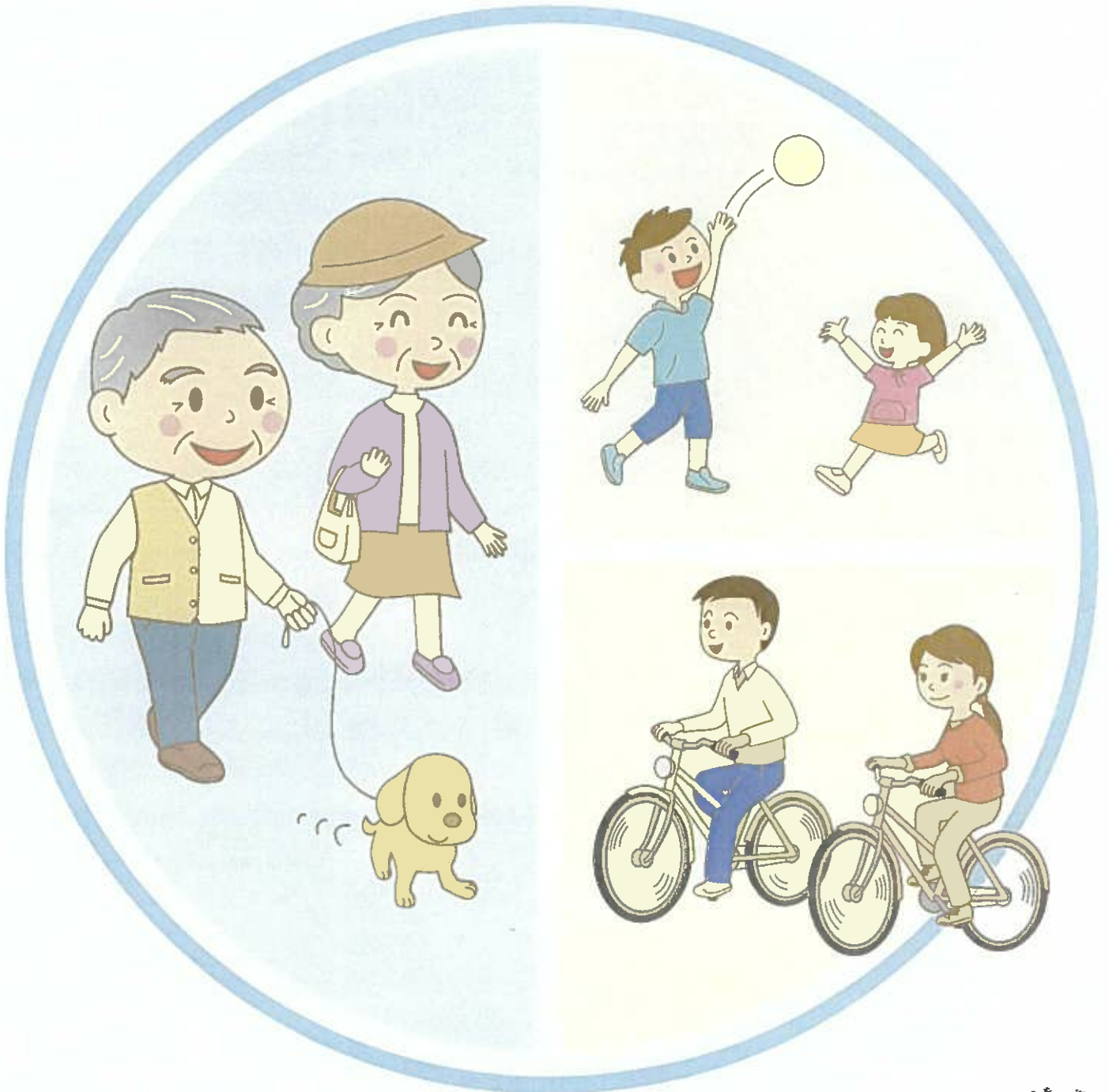
のばそつ! 健康寿命



運動器の健康が元気のヒケツ

監修：大江 隆史

ロコモチャレンジ! 推進協議会 委員長
NTT東日本関東病院 手術部長



この冊子は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受けて作成されたものです。

