

6つの生活習慣で歯と口を元気に！

厚生連健康管理センターががわ 保健師 村山 晶子さん

かむことは、食べ物をかみ砕くことだけでなく、全身の健康に影響します。よくかめる歯と口の健康を保つことは、健康で生き生きとした毎日を過ごすために重要です。

1. よくかんで唾液を出す

唾液には口の中をきれいにし、病原菌から体を守る作用があります。また、たくさんかむことは、食べすぎ防止にもつながります。ひと口30回を目標に。

2. 規則正しく、栄養バランスの取れた食事

生活リズムが乱れると、間食や夜食が増えたり、歯みがきを怠ってしまうことにもつながりかねません。食事は1日3回、だいたいの時間を決め、栄養バランスのよい食事、歯と心身の健康を守りましょう。

3. 禁煙

たばこは歯ぐきの血流を悪化させ、免疫力を低下させるとともに、歯周病の発症・進行を早めます。

4. 疲れやストレスをためない

疲れやストレスがたまると、体の免疫力が落ちて病気になるりやすくなると同時に、唾液の分泌量も低下してしまいます。ぐっすり眠って疲れをとり、軽い運動などでストレスをためないようにしましょう。

5. 「食べたら歯みがき」を習慣に

毎食後＋寝る前の歯みがきを習慣化しましょう。特に睡眠中は唾液の分泌が減り、細菌が繁殖しやすくなります。

6. 定期的な歯科健診

歯みがきなどのセルフケアに加えて、歯科で行う専門的なケアが重要です。自分に合ったかかりつけの歯医者さんを見つけてみましょう。

屋島総合病院・滝宮総合病院「院内学術講演会」の休止について

現在、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、院内学術講演会を休止しております。今後の講演会再開につきましては、広報誌「きらり」や病院ホームページ・ポスター等にてお知らせいたしますので、お手数ですが随時ご確認ください。