

# 保健師さんの健康チェック

## 食習慣と生活習慣で 歯の健康を守りましょう！

厚生連健康管理センターががわ  
保健師 山地 マミさん

虫歯や歯周病の直接の原因はプラーク(菌垢)ですが、食習慣や生活習慣の中には歯周病を悪化させるものもあります。口頃の習慣を見直して、歯の健康を守りましょう！

また、食習慣と生活習慣の改善は歯周病だけでなく、からだ全体の健康アップにも役立ちます。

### 歯と健康を守る食習慣の主なポイント

#### \*ゆっくりかむ

唾液には多くの健康効果があります。十分に分泌されるのは、かみ始めて30秒後といわれていますので、よくかんでゆっくり食べましょう。

#### \*就寝前に飲食しない

睡眠中は唾液の量が減り、口腔内の細菌の活動が活発になります。寝る前の飲食は避けましょう。

### 〈唾液の主な健康効果〉

歯や口の汚れを洗い流し、歯周病や虫歯、口臭を抑える■抗菌作用があり、口内の細菌の繁殖を抑える■歯の表面の傷を修復する■食べ物を含まりやすくして飲み込みやすくする■含まれる消化酵素が、デンプンの消化を助けるなど

### 歯と健康を守る生活習慣の主なポイント

#### \*生活リズムを整える

夜ふかしなど不規則な生活は、歯周病を進行させる要因となります。規則正しい生活は、糖尿病の予防にもつながります。

#### \*免疫力を高める

適度に運動する、ぐっすり眠る、お酒を飲みすぎない、ストレスは早めに解消するなどにより免疫力を高めましょう。

#### \*禁煙する

禁煙は、歯周病と糖尿病の予防・改善に大きな効果があります。

歯の健康のためには、口頃の習慣と早期発見のための歯科検診が効果的です。定期的な歯科健診を受けましょう！！