

目指せ!!
健康寿命
日本一。
NIIGATA PROJECT

にいがた 健活講座

NIIGATA HEALTHY LIFE LECTURE

はじめよう!お口の健康づくり
～歯周病とむし歯の予防のポイント～

講師 日本歯科大学新潟生命歯学部歯周病学講座
両角 祐子 准教授

もろずみ・ゆうこ 1995年日本歯科大学新潟歯学部卒、99年同大学大学院新潟歯学研究科修了。同大新潟生命歯学部歯周病学講座講師などを経て、2010年から現職。日本歯周病学会専門医、日本老年歯科医学会専門医・指導医。



いきいき健やかに暮らすためのヒントを探る「にいがた健活講座」が6月19日、新潟日報メディアシップ(新潟市中央区)で開かれました。日本歯科大学新潟生命歯学部の両角祐子准教授が講演。いつまでも自分の歯で食べる楽しみを味わえるよう、歯やお口のケアの大切さを語りました。

定期受診によるメンテナンスが重要

歯周病とう蝕(むし歯)は歯を失う2大理由で、どちらも細菌の塊「プラーク(歯垢)」が原因です。

歯周病は歯を支えている周囲の組織、歯茎(歯肉)や骨(歯槽骨)が壊されていく病気。歯がぐらぐらする、起床時に口の中がネバネバするなどの症状がある人は可能性が高いです。

治療の第1ステップは自分自身でプラークを除去すること。歯石も除去してもらいます。炎症が改善し、ポケットが浅くなっていきます。良くなった状態を維持するために、定期的に歯科を受診し、メンテナンスを受けることが重要です。

歯周病が原因のむし歯も

大人のむし歯は、歯の付け根のむし歯

「根面う蝕(こんめんうしょく)」が多いです。歯周病などが原因で歯茎が下がると、歯の根の部分が露出。そこにむし歯の菌が付着して根面う蝕になります。

歯周病とむし歯の予防のために、まずは歯科健診を受け、むし歯の有無や歯周病の状態など、お口の中の状態を確認しましょう。

自分に合うブラシでケア

歯磨きなどのセルフケアも大切です。口の中で細かく動かしやすいサイズを選びます。鉛筆を持つように歯ブラシを握り、歯に対して90度、もしくは45度の角度で歯と歯茎の際に当て、軽い力で1、2本ずつ小刻みに動かし磨きます。

ただ、歯ブラシだけで落とせる汚れは



お口全体の6割程度。歯間ブラシやデンタルフロスなどの補助清掃用具も併用しましょう。



食後の歯磨きを習慣にしよう

目指せ!! 健康寿命日本一。
NIIGATA PROJECTの
特設サイトを
開設中!

詳しくはこちら



「お口の体操」の動画も見られます。

実践編

「お口の体操」

講演に続いて「お口の体操」の実践講座が行われました。両角准教授がマスクをしていてもできる体操と唾液腺マッサージなどを紹介。参加者は動画に合わせて体操のポイントを学びました。



にいがた元気+ 2022

にいがた県民を応援し、
健康寿命日本一を目指します。

NST新潟総合テレビ/大原簿記公務員専門学校・大原情報医療専門学校/(一財)健康医学予防協会/(株)サカタ製作所/しなの薬局グループ/(株)新宣/大光銀行/(株)テレビ新潟放送網/東北電力グループにいがた(一社)新潟県医師会/(一社)新潟県健康管理協会/(公財)新潟県健康づくり財団/新潟県後期高齢者医療広域連合/(一社)新潟県歯科医師会/(公社)新潟県シルバー人材センター連合会/(公財)新潟県保健衛生センター(一社)新潟県労働衛生医学協会/UX新潟テレビ21/国立病院機構 西新潟中央病院/日報+BSN住まいの広場 新潟南・長岡・上越/日本精機(株)/訪問看護ステーションにじろ/(公財)真柄福祉財団 (順不同)

企画・制作 新潟日报社統合営業本部