



# 健康のススメ

## 歯は一生の宝物



お話：岡山県歯科衛生士会 会長 杉山 珠美さん 関 健康推進課 TEL42-1050 (FAX1388)

# 10代のお口の健康

### 自立する時期の大切さ

10代は子どもとおとなの変わり目の思春期、歯は乳歯から永久歯に生え変わり、親の仕上げみがきから卒業し、歯みがきも自立する時期です。若い歯はむし歯になりやすく、進行も早いのが特徴です。生活も部活や勉強、遊びなど、忙しい毎日を送るようになるこの時期は、正しい歯みがきにかける余裕が少なくなり、むし歯や歯周病にかかりやすくなります。

生え変わった永久歯は、一生使い続けていく大切な歯です。食べ物をよく噛み味わい、おいしく食べることは、健康にも良いことです。また、むし歯のないきれいな歯・きれいな歯並びは、姿勢も良くし、運動能力の向上にもつながります。そして、そのことがいろいろなる場面での自信にもつながります。

### むし歯の原因と予防

むし歯は、細菌や歯垢(プラーク)、歯(溝の形、歯質な

ど)、糖質(細菌が酸を作る元)の要因と、時間経過などいくつかの要因で、常に発生する危険性のある病気です。むし歯は生活習慣との関係が深く、予防のためには、糖質類のとり方や飲料類の飲み方などに気を付けた食習慣と、適切な歯みがき習慣の確立や、早寝・早起きなどの規則正しい生活習慣が大切です。

### 歯周病の原因と予防

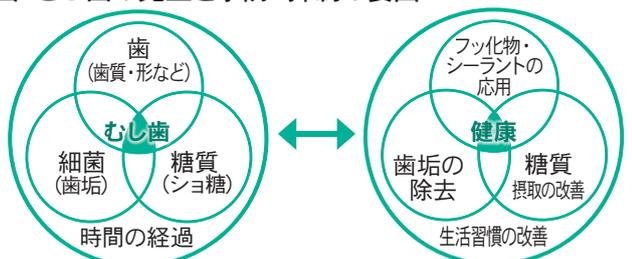
歯周病は、歯の周りにある組織である歯肉やセメント質(歯の根の部分)、骨(歯槽骨)および歯根膜(歯根と骨の境の膜)に起こる病気の総称で、年齢に関係なくほとんどの人がかかっている病気です。

代表的な歯周病である歯肉炎は痛みなどの明確な症状が現れないことから、放置されることが多い病気です。子どもにみられる歯周病は歯肉炎がほとんどで、幼児期から中高生まで広くみられます。思春期にみられる歯肉炎(思春期性歯肉炎)は、食生活の変化や乱れ、口腔ケアの問題に

加え、ホルモンの不調和が原因となります。適切な歯みがきなどにより、歯肉の発赤や出血、口臭は改善します。

歯周病は、細菌や宿主(生体)および生活習慣の要因で発生します。歯周病発生の際の原因は、歯垢(プラーク)中の細菌ですが、他の要因も関わっています。予防および改善には、正しい歯みがきによる歯垢(プラーク)の除去や適切な食事と糖質のコントロール、ストレスへの適切な対処など、健康に良い生活習慣を身につけることです。

図：むし歯の発生と予防・抑制の要因



1. むし歯の発生要因

2. むし歯の予防・抑制要因

中高生の皆さんの中には、卒業と同時に親元を離れる人もおられることでしょう。歯の健康は思っている以上に、全身の健康の基になります。10代のうちに歯の大切さを理解し、正しいケアを実践することが、将来の生活習慣病予防にもとても大切です。そのためにも、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科受診をしてください。

コロナ禍の今、マスクの着用が定着していますが、マスクをすることで気付かないうちに口が開き、口で呼吸する人が増えていきます。口呼吸で唾液の分泌が減ると、口腔内の細菌が増加し、むし歯や歯周病への影響や口臭の原因につながります。また、コロナウイルスは口腔(唾液腺、舌、歯肉)で増殖すると言われています。口腔ケアをしつかり行い、歯肉炎を改善させることが、感染予防や重症化予防にもつながると言われています。

「歯は一生の宝物」です。そして、歯を守るのはあなた自身です。どうか皆さん、一生自分の歯で食べられるよう気を付けていきましょう。