

ハイサイ！

「歯～がんじゅう便り vol.31」をお届けいたします。

今回のテーマは「キシリトールは歯にいい！？」です。

白樺（しらかば）や櫻の木（かしのき）などの原料から作られる甘味料キシリトル。「歯にいい」とされますが、どんな効果があると思いますか？

#### 【キシリトールの効果】

- ・ミュータンス菌（むし歯原因菌）はキシリトールを取り込んで消化できない
- ・酸を作れないので歯が溶けない
- ・不溶性グルカン（注1）がつくられないので、ねばねば歯垢がない
- ・サラサラ歯垢となり歯みがきで落としやすくなる

（注1：ミュータンス菌が砂糖から作る水に溶けない粘着性の多糖体）

歯みがき、甘いもののコントロール、フッ化物の応用に加え、キシリトールも上手に使うとむし歯予防に効果が上がりそうですね！

#### キシリトールの効果 ～継続的に摂ると～



ハイサイ！

「歯～がんじゅう便り vol.32」をお届けいたします。

今回のテーマは「清涼飲料水の飲みすぎに注意！」です。

今年も暑い日が続いていますね。暑くなると飲みたくなる「清涼飲料水」

普段何気なく飲んでいる「清涼飲料水」ですが、意外と糖分が多く含まれているものもあります。

冷たいと甘さは感じにくいのですが、常温やぬるくなった際に飲むと甘さがよく分かれます。

これを機に、「清涼飲料水」の選びかたを考えてみませんか？

## 清涼飲料水に含まれる 砂糖の量！

普段何気なく飲んでいる清涼飲料水。実はこんなに糖分が含まれています！

※炭水化物と糖質も砂糖に換算しています。



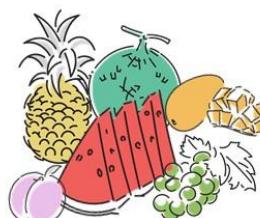
成人の一日の砂糖の摂取量の目安は、約20gです。



## 清涼飲料水以外でのおすすめの水分補給



夏野菜を食べる



旬の果物を食べる



水や麦茶を飲む



バランスよく食事を

ハイサイ！

「歯～がんじゅう便り vol.33」をお届けいたします。

今回のテーマは「お菓子の食べすぎに注意！」です。

小腹がすいたとき、ついつい「お菓子」に手が伸びていませんか？また、夏休みを過ごしているお子さん。どんな“おやつ”をどのくらいの量たべていますか？

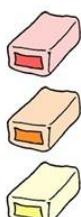
お菓子には糖分が多く含まれているものがあります。

砂糖の摂りすぎは、生活習慣病やむし歯の原因にもなります。

これを機に、「お菓子」の選びかたを考えてみませんか？

## お菓子に含まれる 砂糖の量！

何気なく食べているお菓子。実はこんなに糖分が含まれています！  
※炭水化物と糖質を砂糖に換算しています。



成人の一日の砂糖の摂取量の目安は約20gです。



## おススメのおやつ



砂糖を多く含まないもの・よく噛むもの・あまり口に残らないもの💡



おにぎり



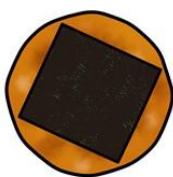
果物



おいも



ヒラヤーチー



せんべい



ヨーグルト

ハイサイ！

「歯～がんじゅう便り vol.34」をお届けいたします。

今回のテーマは「顎(がく)関節症」です。

みなさんは以下の症状にあてはまるのではないか？

- ① 口を開けると顎関節やその周りの筋肉が痛い
- ② 口を開けると「カクカク」、「じゃりじゃり」といった音が鳴る
- ③ 口が開けにくい

1つでもあてはまるものがあれば、顎関節症かもしれません。

《動画はこちら！》

「これって顎関節症？」

<https://www.jda.or.jp/tv/90.html>

「顎関節症の治療と対策」

<https://www.jda.or.jp/tv/91.html>

次回もお楽しみに！

## 顎<sup>がく</sup>関節症の可能性が？！



顎関節が鳴る

口を開ける時痛みがある

口が開けづらい

かかりつけ

↑ 当てはまる症状があれば、歯医者さんへ相談を

ハイサイ！

「歯～がんじゅう便り vol.35」をお届けいたします。

今回のテーマは「歯科矯正治療」です。

歯並びが気になる、八重歯が目立つなど、歯並びで悩んでいませんか？

最近ネットなどで「簡単・安い・早い」と謳った安価なマウスピースの矯正治療の広告も見受けられます。それって大丈夫？

歯科矯正治療を受けるときのポイントは、こちら！

①矯正専門医のいる歯科医院を受診する

②治療費が高額で治療が長期間になりますので、複数の矯正専門医に相談し納得できる歯科医師を選ぶ

③安い見た目を気にして、歯の裏側に装置を着ける矯正法やマウスピース矯正法を選ばない

《動画はこちら！》

「矯正歯科治療の種類と内容」

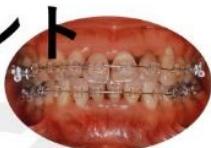
<https://www.ida.or.jp/tv/36.html>

次回もお楽しみに！



## 矯正歯科のポイント

選び



①矯正専門医のいる歯科医院を選ぶ

②複数の矯正専門医に相談し、納得できる歯科医師を選ぶ

③自分の歯やお口に合った矯正方法を選ぶ（見た目で選ばない）

治療を考えているあなたへ

- セルフケアが重要  
むし歯や歯周病になりやすい

- 顎関節症の方は要注意  
噛み合わせが正しい状態ではないので  
顎関節への負担が増すため

- 歯の動かし方には個人差あり  
ワイヤー・マウスピースなどのタイプで  
行うかは歯科医師と要相談

- 歯の移動が完了しても、終了ではない  
元の位置に戻ろうとする力が働き続けるため、  
保定装置を使用して固定する期間が必要



ハイサイ！

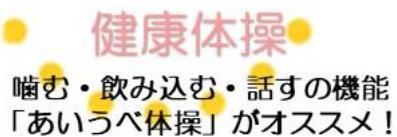
「歯～がんじゅう便り vol.36」をお届けいたします。

今回のテーマは「11月は歯がんじゅう月間」です。

生涯お口からおいしく食べるためには、以下の習慣が大事です。

- ・ゆっくり噛む
- ・健団体操
- ・歯みがき
- ・フッ化物
- ・歯科健診

## 歯とお口を守る5つの健康週間



ハイサイ！

「歯～がんじゅう便り vol.37」をお届けいたします。

今回のテーマ「今年の汚れは、今年のうちに♪」

2023年も残すところ、あと1か月となりました。

お家の大掃除の予定を立てているみなさん、「お口のお掃除」忘れていませんか？

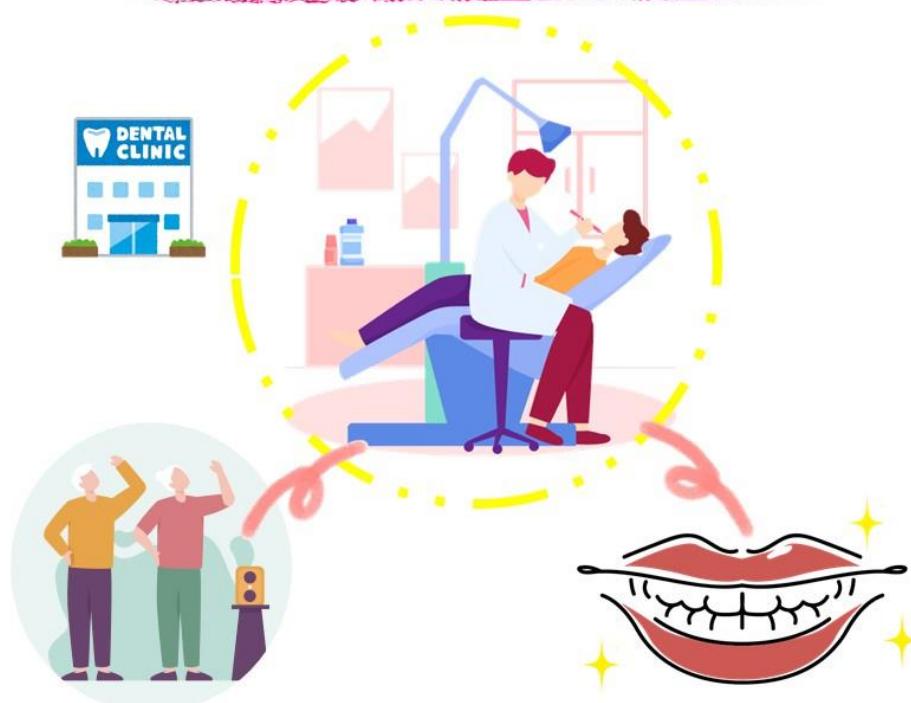
1年の締めに、歯医者さんで定期検診も兼ねてクリーニングしましょう。

定期検診のメリット！

- ・むし歯や歯周病など、予防や早期発見・早期治療ができる
- ・プロのケアで、自分では落としきれない歯石や着色もキレイにしてもらえる
- ・お口の中を診て、体調がわかる！（体調はお口の中に表れる）
- ・自分に合った歯ブラシやブラッシング指導をしてもらえる

ぜひ、定期検診を受けてお口の中もキレイにしてもらい、新年を迎えましょう☆  
次回もお楽しみに！

1年に1回は、定期検診を受診しよう！



お口が健康だと身体も健康！

プロのケアで綺麗に！

ハイサイ！

「歯～がんじゅう便り vol.38」をお届けいたします。

今回のテーマは「転ばぬ先の杖」

「転ばぬ先の杖」＝「失敗しないよう前もって準備すること」

転んで骨折、それが原因で寝たきりになってしまうこともあります。転ばないための対策として、身体の機能を衰えないように運動をすることや、段差の解消などがあります。

お口も転倒リスクと深く関わっています。

むし歯や歯周病で歯を失ってしまって、そのまま放置していませんか？

実は、入れ歯を入れることが転倒防止になっているのです。

ある地域で65歳以上の同じ人たちを4年間追いかけて調査したところ、20本以上歯がある人の転倒のリスクを1とした場合、残っている歯が19本以下で入れ歯を入れていな人の転倒のリスクは2.5倍。ところが残っている歯が19本以下でも入れ歯を使用している人のリスクは1.36倍と少なくなりました。

入れ歯の効果は凄いですね！

入れ歯なしは…



転倒リスク**2.5倍**高い

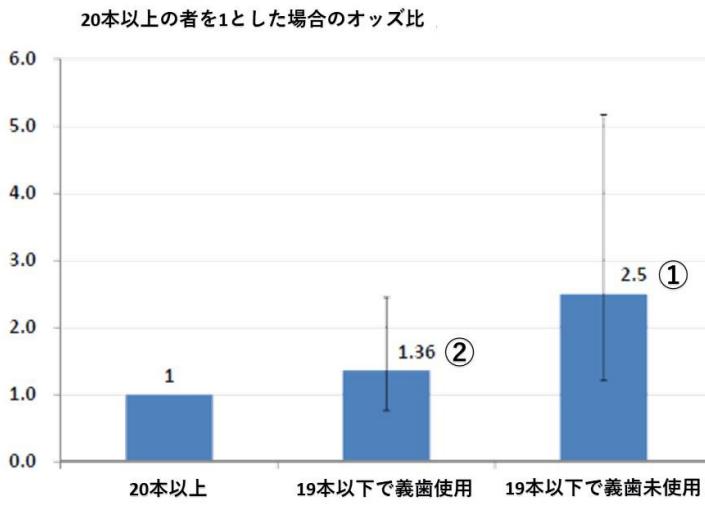
入れ歯ありは…



その半分

## 入れ歯は、「転ばぬ先の杖」

(入れ歯を入れると転びにくい!)



Yamamoto et al., BMJ Open, 2: e001262, 2012  
(性別、年齢、追跡期間中の要介護認定、教育歴等を調整済み)

対象：65歳以上の1,763名  
コホート研究実施  
(4年間)

- ① 歯が19本以下で  
義歯未使用者  
↓  
転倒のリスクが2.5倍
- ② 歯が19本以下で  
義歯使用者  
↓  
転倒のリスクを  
半分に抑制

## 入れ歯は、「転ばぬ先の杖」

(入れ歯を入れると転びにくい!)

### 入れ歯使用・未使用による転倒リスク



Yamamoto et al., BMJ Open, 2:e001262, 2012  
(性別、年齢、追跡期間中の要介護認定、教育歴等を調整済み)

ハイサイ！

「歯～がんじゅう便り vol.39」をお届けいたします。

今回のテーマは「認知症を4割抑制！」です。

歯の本数と「認知症」の深い関係、ご存じですか？

実は、歯の本数が少ないと「認知症」の発症リスクが高くなることがわかっています。

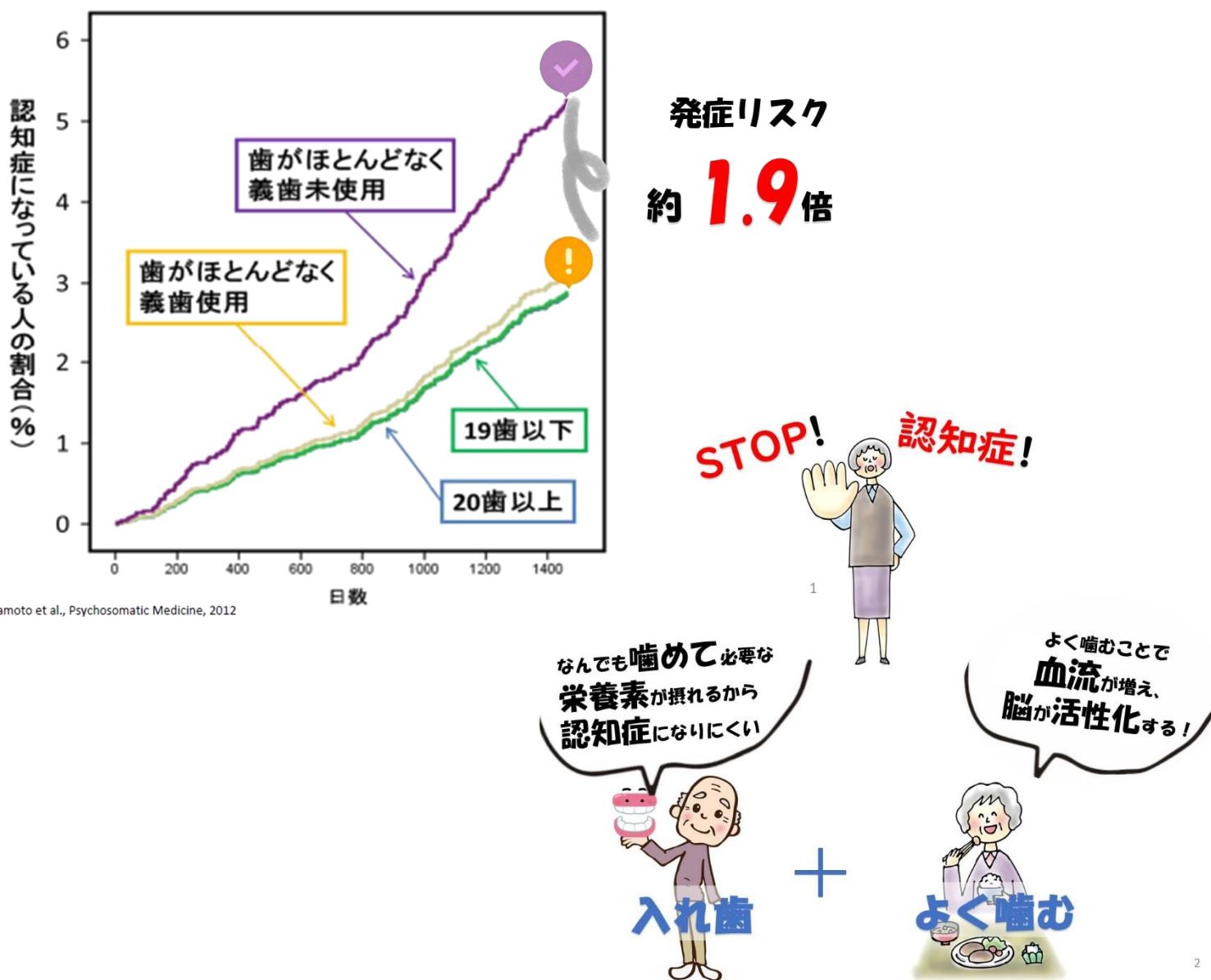
歯の本数が少ないと、やわらかい食べ物に偏ってしまい噛む回数も減少します。

噛むことが刺激となり、記憶をつかさどる海馬への血流が増え脳が活性化します。

脳の活性化のためにも、歯がない部分に入れ歯などを入れて噛める環境を整えることで「認知症」の発症リスクを4割抑制できます。

失った歯、そのまま放置していませんか？

## 歯の数と認知症の関係



ハイサイ！

「歯～がんじゅう便り vol.40」をお届けいたします。

今回のテーマは「どうする？お口のケア～災害時・断水時編～」です。

地震・津波・台風等の災害時に停電や断水が起きた時、不足しがちになる「水」。

飲み水が優先され、歯みがきの時にお水でやすぐことをためらいますよね。

お口の清潔を保つことが難しくなり、細菌が増え健康に影響を及ぼします。

特に高齢の方は肺炎になりやすいので注意が必要です。

日頃から、歯ブラシや液体歯みがき等を防災セットに備えておきましょう。

詳しくは、動画をご覧ください。

「災害時こそ大切！お口のケア①備えておくこと ②自分でできること」の動画はこ  
ちら！

<https://www.jda.or.jp/tv/81.html>

「防災にオーラルケア」(SUNSTAR) こちらもご覧ください

<https://jp.sunstar.com/bousai/>

## 災害時、お口のケアが大切です！

約 **3割 !!**

### 肺炎

(誤嚥性肺炎も含む)



避難生活で亡くなる方の  
(災害関連死) の死因の割合。



忘れないで！



非常用防災グッズに  
**歯ブラシや液体歯みがき**  
は入っていますか？

### 災害時・断水時のお口のケア

水や歯ブラシがないとき



・ハンカチ・ウェットティッシュ・タオルなどを  
指に巻きつけ、歯を拭い汚れを取る。

・お口をきれいに保つ働きのある唾液を  
出すことも重要！唾液腺マッサージを。



### みがき方



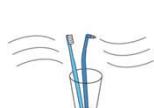
①液体歯みがきやお水を、  
コップに10mlほど入れ、  
歯ブラシを浸ける。



②丁寧に歯をみがく  
唾液は全部吐き出す。



③液体歯みがきを  
口に含み30秒ほど  
ブクブクうがいをし  
吐き出す。



④歯ブラシはウェット  
ティッシュで拭いて  
乾燥させて保管する