

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）や樫の木（かしのき）などの原料から作られる甘味料キシリトール。「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も消化できない
- ・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、ねばねば歯垢ができない
- ・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ります。

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。

 スティック
シュガー
1本3g

 コーラ
500ml
砂糖57g
(スティック
シュガー19本分)

 スポーツ
ドリンク
500ml
砂糖30g
(スティック
シュガー10本分)

 レモンティー
946ml
砂糖70g
(スティック
シュガー23本分)

成人の一日の砂糖
の摂取量の目安は
約20gです。

 SUGAR

 缶コーヒー
185ml
砂糖13g
(スティック
シュガー4本分)

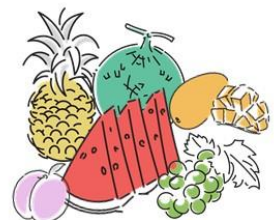
 野菜ジュース
200ml
砂糖20g
(スティック
シュガー7本分)

 栄養ドリンク
120ml
砂糖20g
(スティック
シュガー7本分)

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”をどのくらいの量食べていますか？

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。



スティック
シュガー（1本）
砂糖3g



ソフト
キャンディー
1粒
砂糖4g



アイスクリーム
1カップ
砂糖30g



のど飴
1粒
砂糖5g



成人の一日の砂糖
の摂取量の目安は
約20gです。



ミルク
チョコレート
50g
砂糖26g



プレーンドーナツ
1個
砂糖28.5g

おすすめのおやつ



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



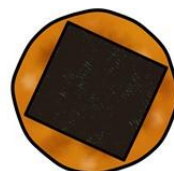
果物



おいも



ヒヤヤーチー



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ことはないですか？

- 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！

がく 顎関節症の可能性が?!



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安易に見た目を気にして、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

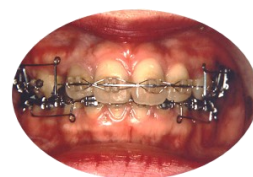
選び



- 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（見た目を選ばない）

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
- 健口体操
- 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



ゆっくり噛む

噛むことは脳への刺激に、肥満予防対策にもなるよ



健康体操

噛む・飲み込む・話すの機能「あいうべ体操」がオススメ！



歯みがき

フロスや歯間ブラシを使用しましょう



フッ化物

フッ化物入りの歯みがき剤・洗口液・フッ化物塗布で歯を強くしよう



歯科受診

年に1回は歯の定期健診を受けましょう

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、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もらえる

ぜひ、定期検診を受けてお口の中もキレイにもらい、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。

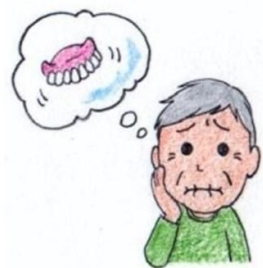
むし歯や歯周病で歯を失ってしまって、そのまま放置していませんか？

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い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

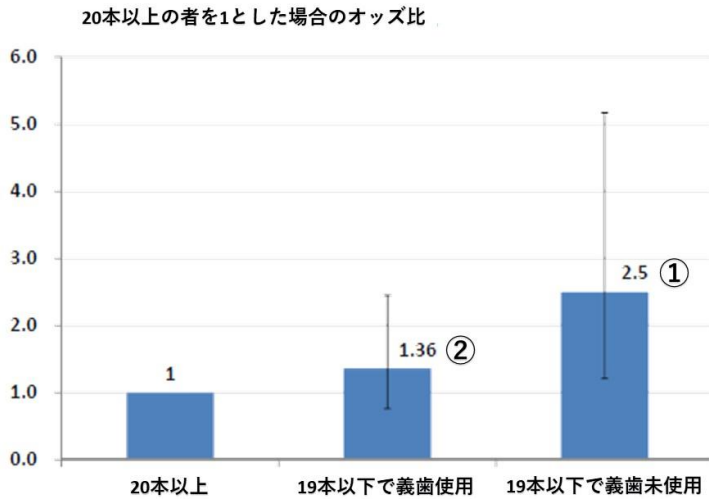
入れ歯ありは...



入れ歯を入れることで、
しっかり噛みしめる事が
できる。
そのため、身体の重心が
安定し転倒を防げる！

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。

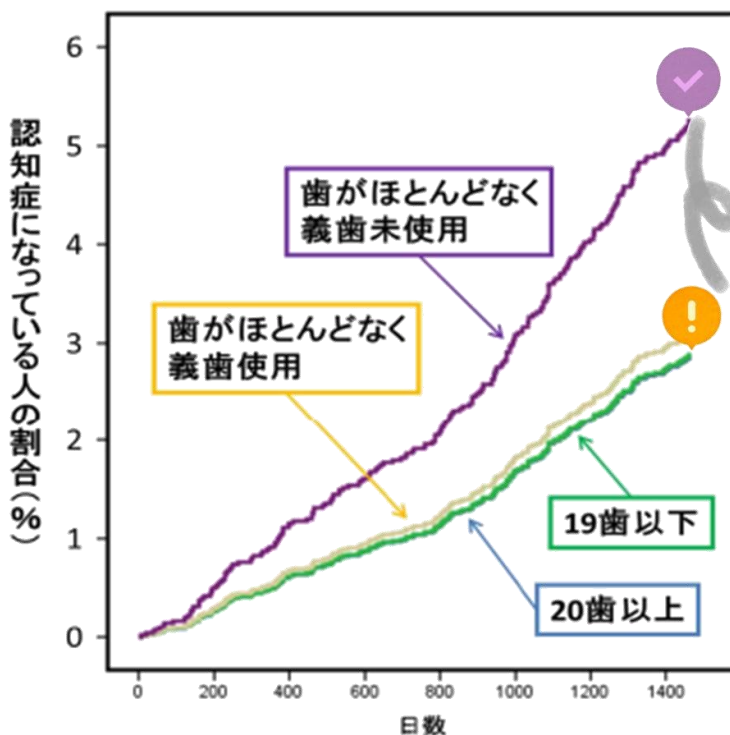
噛むことが刺激となり、記憶をつかさどる海馬への血流が増え脳が活性化します。

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



発症リスク

約 **1.9** 倍

STOP! 認知症!



なんでも噛めて必要な
栄養素が摂れるから
認知症になりにくい



入れ歯

+

よく噛むことで
血流が増え、
脳が活性化する!



よく噛む

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ゆ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.ida.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