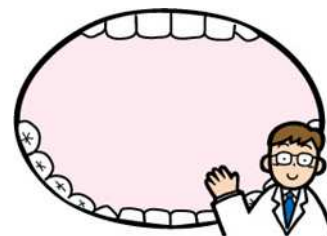


口から健康に(4)

～津山歯科医師会～



口から健康にというお話をしてきましたが、今回は最後となりました。

体のどの部位に悪いところがあっても健康で元気な毎日を過ごすことはできません。寒い季節に、小さなアカギレが指の一本にできて大変不快なものです。また、小さな目に見えないほどの棘が足に刺さっただけで歩きにくくなってしまいますね。

ほんの些細なことが不快だったり、悪影響を及ぼしているものです。

そうすると、口の中の病気である歯周病が糖尿病と深く関係していることも何の不思議でもないかもしれません。

しかし、全身で口の中ほど特異な部位はありません。

熱いお茶が入ってくるかと思えば、冷たい氷も入ってきます。甘い物や逆に塩辛いもの、すっぱいものも食べます。これほど変化にとんだ部位は、体の他の部位にはありませんね。口の中には石のように硬い歯があり食べ物をバリバリ砕きます。歯は体の中で最も固い組織です。

このような過酷な環境にさらされながらも、口の中には健全な状態を保つ仕組みが備わっています。

しかしそのバランスが崩れると、さまざま悪影響が口の中にとどまることなく全身に及んでしまうのです。

現代の食生活では口の掃除を全くしないで、むし歯、歯周病といった口の病気を防ぐ方法はありません。

口の中を健康に保つために皆さんにやっていただきたいのは口の清掃です。

年齢に合わせて歯の磨き方も変わってきます。歯の間がすいて来れば歯間ブラシなどを使用しないと十分な清掃はできません。歯並びに沿った歯みがきの注意点もあります。

ぜひ一度歯科医院を受診されて、自分に適した効果的な口の清掃方法、管理の仕方を習得してください。

「転ばぬ先の杖」といいますが、歯を残すためにこれほどびったりの格言はありません。

80歳で20本の歯を残すには、子どもの頃からの口の正しい清掃管理が不可欠と言っても言い過ぎではありません。

歯科医院は治療のためだけではなく、口の病気の早期発見、さらには予防のために受診する時代となっています。

美味しく食べて健康な毎日をみなさんお過ごしください。

ありがとうございました。