

哲風会通信

2022. 6 VOI・125

6月になりました。2022年も折り返し地点に来ました。早いですね、毎年感じることでありますが月日の過ぎる速さに感覚が追いつきません。6月は梅雨に入り太陽が恋しくなる季節ですが、もうすぐ夏がやって来ます。今年はイベントも少しずつ行われるようになってきたので、感染対策をして楽しめたらと思っています。



歯と口の健康

6月4日から10日は『歯と口の健康週間』です。この機会に自分の歯の健康管理を考えてみましょう。歯と口の健康を考える上で大切なのは、自分の歯を失わないことです。よく耳にする8020運動(80歳までに自分の歯を20本以上保つこと)ですが、80歳という年齢設定から高齢者に向けた運動と思いがちですが、8020を達成するには小児期から全年齢を通して対策していなければいけません。実際、「60歳で自分の歯を24本以上保つこと」や「40歳で自分の歯を全て保つこと」と、段階的な目標が提唱されています。健康な歯を保つために次のような口腔ケアを実践しましょう。

家庭での
セルフケア



歯を失う原因のほとんどは虫歯と歯周病によるものです。どちらも歯に付着したプラークが一番の原因とされています。当たり前ですが、これらの予防には毎日の歯磨きが大切です。歯ブラシでの丁寧なブラッシングに加えて、歯間ブラシやフロスを使って歯の隙間も磨きましょう。

歯医者での
プロフェッショ
ナルケア



セルフケアを頑張っているにもかかわらず、取り除けない歯垢や歯石があります。定期的に歯科医院に通いこれらを取り除いてもらいましょう。歯科医院では自分の磨けていない箇所や、ブラッシング等の注意点を指導も行っていきます。

生活習慣の改善



甘いものを食べ過ぎたり、間食が多いと虫歯や歯周病のリスクが増えます。夜食も控え、ストレスをためないように睡眠時間をしっかりととりましょう。また、喫煙は歯周病のリスクが5.4倍に増えると言われています。なるべく控えたほうが良いでしょう。

いかがでしょうか？歯と口の健康は全身の健康にも関わっています。健康寿命を延ばす上でも重要な役割をもっています。正しい口腔ケアを心掛け、歯科医院で定期的な検診を受ける事が大切です。

今月の通信担当

今月の通信担当の高木です。先日、秋田市で開催された『東北絆まつり』事前申し込みによる観覧という事もあり、会場には行かなかったのですが、当日行われたブルーインパルスによる演習飛行を見ることができました。自宅の上空が飛行コースになっていて、真上を通る隊列を見ることができてラッキーでした。とても格好良かったです！



医療法人 哲風会
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912
秋田市保戸野通町4 - 8
TEL:018-853-8214
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝
233 - 1
TEL:018-875-2801