



沖歯科医院便り

発行/沖歯科医院 〒053-0855 苫小牧市見山町4丁目1-6

☎0144(72)8558 ☎0800(800)8545

<http://www.oki-dentalclinic/>



歯の機能・役割

歯は、私たち人間が生きていく上で重要な役割をしている体の一部です。何気なく使っている歯は、実は全身の健康を守るキーポイントとなります。

歯で食べ物を噛み砕き、飲み込む動作である咀嚼は、人間にとって最も重要で必要な動作のひとつです。

咀嚼することによって食べ物が嚥下しやすく消化も良くなり、胃や腸に負担をかけずに栄養をいきわたらせます。また、噛む力はあごや周辺の筋肉を鍛える役割も果たします。

私たちは歯がなければ、言葉をうまく話せません。歯があることで、筋肉や舌が正しい位置に安定することにより、発音が作られます。歯が揃っていなければ発音すら難しく、スムーズな会話ができないし、歯がなければ顔の筋肉や表情筋は衰えてしまいます。その結果表情が乏しくなるのです。歯は表情を作る大切な役割を持っているのです。

歯の健康と全身の健康の関係

歯周病や虫歯による身体への影響

虫歯は放っておくと痛みを伴い神経系に触れ、頭痛の原因にもなることがあります。また、歯周病が進行してしまうと血管内に入り込み全身に行き渡ることがあり、体の疾患を引き起こす可能性があります。全身の健康を守るためにも、歯の健康を保つことが重要です。

歯並びや噛み合わせの悪さ

歯並びや噛み合わせが悪いと、筋肉のバランスが崩れ、顔のゆがみが生じてしまいます。また顎の関節にも負担がかかり、顎関節症や関節内部の変形の可能性にもつながります。

歯を悪くしてしまう生活習慣（食生活）

糖分を多く取りすぎると虫歯菌の餌となりますし、柔らかいものばかり食べていても、唾液の分泌が少なくなり歯周病を引き起こすなど、トラブルの原因ともなります。歯は毎日の生活習慣や癖を見直すことによって、予防することができるのです。

また、タバコは歯周病や歯槽膿漏にかかるリスクが高まりやすくなり、本数が増えるほどそのリスクは高くなる傾向があります。

プラークコントロール

プラークとは、歯垢のことで歯周病などの原因となるものです。プラークをコントロールすることで歯垢を減らせますので、セルフケアの一環として実践するのが効果的です。

- 食後 20 分以内に歯を磨く
- だらだら間食をしない
- 歯ブラシの他に歯間ブラシやデンタルフロスを用い、歯垢をこすり落とす

規則正しい食事

規則正しく、栄養バランスが十分な食事を、よく噛んで食べることで歯の健康と全身の健康を保ち、身体への負担も軽減します。規則正しい食事は、病気の予防につながる重要な項目と言えるでしょう。

定期的な歯科での歯石除去や虫歯の治療

痛くなってから歯科に行くよりも、定期的な検診で予防していくのが理想的です。当医院では歯石の除去やプラークコントロールのチェックを行い、噛み合わせや歯並びの問題があるときは、矯正相談にも対応します。定期的に検診を受け、歯と全身の健康を守りましょう。