



# 歯の健康



## 口の役割



口には、主に**3**つの役割があります。

1 咀嚼する：食物を噛み、飲み込むためには、唇・舌・頬の協調的な動きが必要不可欠です。  
食物が小さく噛み砕かれることで窒息を防ぎ、消化しやすくなります。

2 唾液を出す：唾液には6つの作用があります。

- ① 咀嚼・味覚の補助作用
- ② 洗浄作用
- ③ 消化作用
- ④ 歯や粘膜の保護作用
- ⑤ 中和作用
- ⑥ 抗菌・発がん性抑制作用

3 発音・発語をする：発声は、歯・顎・骨・唇・舌の形態や機能によって作られます。

これらの役割は、口腔内の疾病や外傷によって害されることがあるため、常に**口腔内を健康に保つ**ことが必要です！

## 意外と知らない！ 歯科の二大疾患



### ① 虫歯

世界で最も多い疾患

原因：歯垢に含まれている**細菌の酸**が**歯を溶かす**ことで生じる。進行すると神経、歯全体に及ぶことも。  
治療：崩壊した歯質を歯科材料で置き換えます。そのため、健全な歯に**回復するわけではありません**。

### ② 歯周病

原因：歯と歯茎の隙間から細菌が侵入し**歯茎に炎症**を起こす。歯茎から歯を支える骨を溶かし、**歯が抜ける**ことも。  
治療：歯磨き指導、歯石除去など

こんな人は  
要注意！

## 発生要因



中年以降・喫煙者・糖尿病・妊娠・口腔内の乾燥・ブラッシング方法が悪い

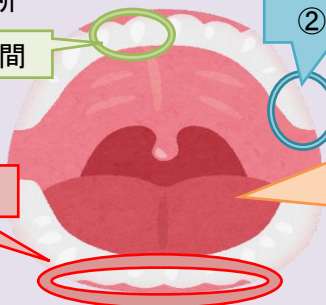
# 完全版！二大歯科疾患予防 2023

## ●虫歯になりやすい場所

① 歯と歯の間

② 臼歯

③ 歯と歯茎の間



## 便利アイテム

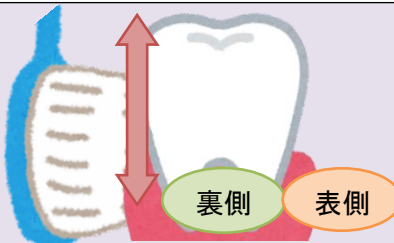
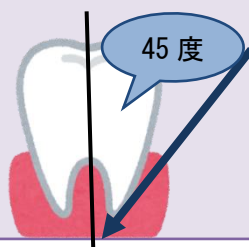
- ・電動歯ブラシ：歯垢の付着力を弱めます
- ・歯間ブラシ：歯間の清掃はお任せ
- ・歯鏡：歯の裏側がよく見えます

## ●歯磨きの POINT

① 歯ブラシの毛先を45度になるように当て弱く振動させる

② 奥歯の裏側は、歯と歯肉の境に毛先を45度になるよう磨く。前歯の裏側は、歯ブラシを縦に使用

③ 歯と歯の間は歯間ブラシやデンタルフロスを活用する



のこぎりの様に前後に動かしながら使います



## 今月のミニコラム

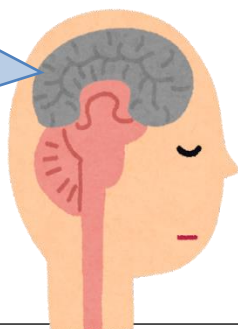
## 6/20-7/19 は「ダメ。ゼッタイ。」普及運動習慣です！

国連は 6/26 を「国際麻薬乱用撲滅デー」と定めており、日本では「ダメ。ゼッタイ。」普及運動を 6/20-7/19 の一ヶ月間実施しています。この運動は、国民一人一人の薬物乱用問題に関する認識を高めるため、正しい知識の普及や啓発を行っています。

## ●危険ドラッグ・覚せい剤・大麻の有害性

### 脳・中枢神経への影響

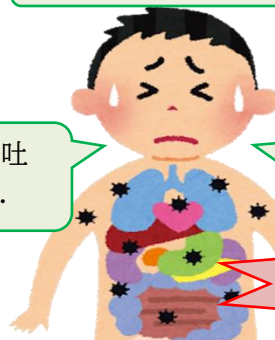
- ・記憶障害
- ・食欲障害
- ・感情障害
- ・運動障害
- ・思考の障害
- ・バランスの障害



### 身体への影響(他にもたくさんあります)

・嘔吐  
...

- ・意識障害
- ・けいれん
- ・錯乱  
...



死亡事例も

## 参考 URL

- ・厚生労働省 e-ヘルスネット 歯・口腔の機能/「知ってる？大麻のホントの話」
- ・東京都福祉保健局 「みんなで知ろう危険ドラッグ違法薬物」