

# スッキリ通信

第79号 2025年3月発行  
つくば総合健診センター  
特定保健指導担当  
保健師・管理栄養士  
電話 029-856-3500 (代表)  
FAX 029-856-3515  
Mail tmctokuho@tmch.or.jp

肥満や生活習慣病の予防のためには、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが重要です。そのためには、よく噛み、飲み込むなどのお口の健康が欠かせません。今回は、全身の健康や生活習慣病とも深く関連のあるお口の健康についてお伝えします。

## 歯を失う最大の原因「歯周病」

歯周病とは、細菌の感染によって歯と歯茎の炎症を引き起こす病気で、歯肉炎と歯周炎を合わせたものをいいます。歯周病は痛みを感じにくいいため、気づかないうちに進行してしまう危険があります。



健康な歯



歯肉炎

歯垢(プラーク)がたまった状態を放置すると、歯茎に炎症が起き、出血しやすくなる

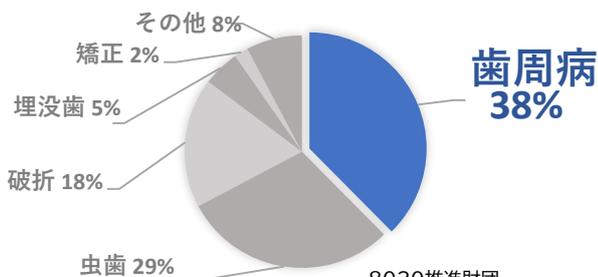


歯周炎

歯茎の炎症がひどくなり、歯を支える骨(歯槽骨)が溶けてグラグラになる

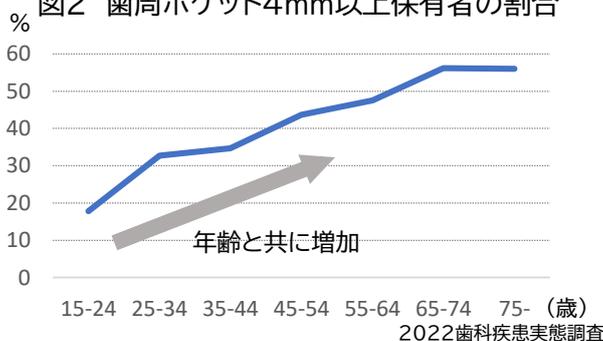
歯が失われる原因で最も多いのが歯周病です(図1)。歯周病は年齢を増すほど高い傾向にあり、中等度歯周炎(歯周ポケット4mm以上)がある人の割合は55歳以上で過半数を占めています(図2)。

図1 抜歯の主原因



8020推進財団  
第2回 永久歯の抜歯原因調査報告書

図2 歯周ポケット4mm以上保有者の割合



年齢と共に増加

## 実は…、歯周病は全身に影響します

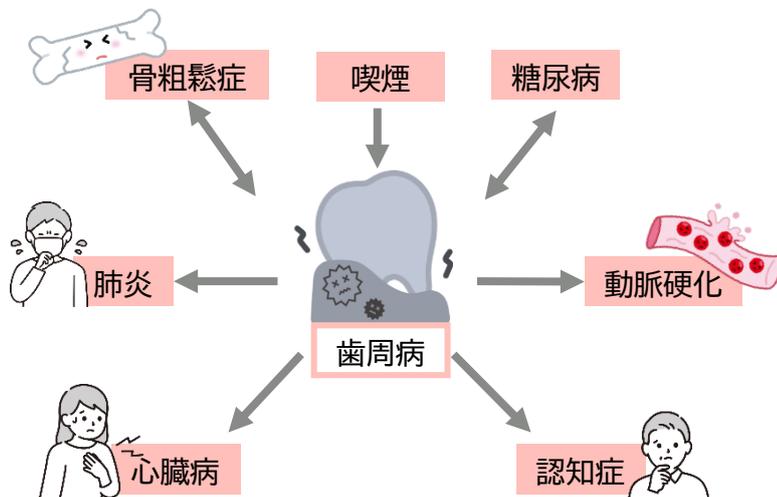
歯周病の原因は、歯垢と呼ばれる細菌のかたまりです。歯垢は、歯磨きが不十分な部分に付着するネバネバした黄白色の粘着物です。歯茎の慢性的な炎症の原因となります。炎症が進行すると、歯垢が作り出す毒素や炎症によって生成される物質が血液に乗って体全体に広がり、全身の健康にも悪影響を及ぼします。

### ☑ 歯周病チェック

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉がときどき腫れる
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた
- 歯がグラグラする

上記の項目に一つでもチェックが付いたら、歯周病の可能性ががあります。歯科医療機関への受診をおすすめします。

### 歯周病と全身の関係



参考:日本口腔協会

裏面で歯周病対策についてお伝えします



# 歯周病を予防するために…

日常生活の中でも歯周病は予防できます。歯を健康に保つためのポイントを紹介します。

## よく噛んで食べる

- ▶顎や舌の筋肉が動くことで、唾液の分泌が促進されます。唾液には虫歯や歯周病予防の効果があります。他にも次のような嬉しいメリットがあります。

消化を助ける

明るい表情

肥満予防

脳の活性化

## 禁煙する

- ▶たばこに含まれる有害物質で歯垢が付着しやすくなり病原菌に対する抵抗力が下がります。

## ストレスを溜めない

- ▶免疫力の低下により、唾液の分泌も減少することで歯周病が進行しやすくなります。



## 定期的に歯科検診を受ける

- ▶適切な頻度は3か月に1回です。歯科検診で歯周病の予防が大切です。



## 適切な歯磨きをする

- ▶お食事後は歯磨きの習慣をつけ、1カ所20回以上磨くことが大切です。

### ポイント

- 1 毛先を歯の面にあてる。  
毛先を歯垢が残りやすい歯と歯茎の境目や歯と歯の間にきちんとあてます。
- 2 軽い力で動かす。  
毛先が広がらない程度の力です。毛先が広がると歯にきちんと当たらず効果的に歯垢が落とせません。
- 3 小刻みに動かす。  
5~10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1、2本ずつ磨きます。

### 歯ブラシ

- ▶1か月に1本を目安に交換しましょう！
- ▶歯みがき後にデンタルフロスや歯間ブラシを使うことで歯と歯の間の歯垢を効果的に除去でき、歯垢除去率は約1.5倍になります。

# 「はや食い」の見直しでメタボ改善へ

「はや食い」は肥満やメタボ(メタボリックシンドローム)の原因の一つとされています。そのため、よく噛んで食べることは歯の健康に加えてメタボ対策としても重要です。「はや食い」を自覚していてもなかなか見直しが難しいと感じている方へ、気をつけたい点をご紹介します。

食べる「はやさ」には①~③が影響します。見直しのポイントを踏まえて普段の食べ方を振り返ってみましょう。

### ① 食べ物を口に入れる量 (一口量)



一口量が多い場合

#### <見直しのポイント>

- 箸で取る量を普段より少なめにする
- スプーンは小さいものを使う
- 丸かじりせず、切り分けてから食べる

### ② 噛む回数

※目安:約30回/1口



あまり噛まずに食べている場合

- 噛みごたえのあるものを食べる  
例)根菜類、きのこ、こんにゃく、海藻類
- 食材を大きめに切る  
飲み込める大きさになるまで噛むようにする
- 形がなくなってから飲み込む

### ③ 飲み込んでから次の食べ物を口に入れるまで時間

次々と口に入れている場合

- 先に食べた分を飲み込んでから次の分を口に入れる
- 箸置きを使うなどして一口毎に食具(箸やスプーン等)を置く

咀嚼支援マニュアル 抜粋

## 1回の食事時間は20分~30分が目安です

歯の健康を保ち、ゆっくりとよく噛んで食べることを意識してメタボ改善に取り組んでいきましょう！

