

Topics

おいしく食べられること

食事がおいしく食べられることは、健康であることの一つの目安です。

おいしそうな食べ物を見たり、匂いを嗅いだだけでも、また酸っぱいものも思い浮かべただけでも、口の中に唾液がじわっと出てくることは、よく経験されることだと思います。唾液は、食べ物の消化を助けるだけではなく、口の中を潤し、むし歯や歯周病などのお口の病気から歯や歯ぐきを守っています。



口は、食べ物の消化のための最初の入り口です。歯を失うと食べ物をよく噛めなくなるばかりでなく、体全体に大きく影響が及びます。

歯を失う原因は、8割以上がむし歯と歯周病とされます。また、歯周病が糖尿病や心臓疾患、脳血管疾患など、全身の健康とも深く関わっていることが解ってきています。

むし歯や歯周病を予防するには日頃から、お口の健康を保つ必要があります。歯ブラシだけでなく、デンタルフロスや歯間ブラシを使

用して、毎日ていねいに歯のお手入れをすることが大切です。歯と歯のすき間が気になる場合は、歯みがきや歯間ブラシなどで歯をきれいにしたあと、「ブクブクうがい」を毎日の習慣にしましょう！



効果的な「ブクブクうがい」の方法

●薬用洗口液または水を20ml（二口）口に含みます

- ①片方の頬を大きくふくらませて8回ブクブクします
 - ②反対側の頬で同様に8回ブクブクします
 - ③鼻の下をふくらませて上唇と歯ぐきの間で8回ブクブクします
 - ④下唇の下をふくらませて下唇と歯ぐきの間で8回ブクブクします
- 吐き出します

「ブクブクうがい」の際には、口

をしっかり結び、頬やあごの筋肉を活発に動かす動作を行うことから、噛む力と飲みこむ機能を保つトレーニングにもなります。

高齢者にとって、よく噛むことは、食物の消化吸収がよいだけでなく、あごからの刺激で脳も活性化され、体力が高まったり、認知症になりにくくなるといわれています。健康な歯を保持し噛む力を保つことは、体の健康のほか、言葉が明瞭となり表情も豊かとなることから、気持ちや生活にハリが出て、心も健康となり、人生を豊かにします。

昨年8月「**歯科口腔保健の推進**

に関する法律」が公布施行されまし

た。法律の第一条に、「口腔の健康が、国民が健康で質の高い生活を営む上で、基礎的かつ重要な役割を果

清潔



たしているとともに、国民の日常生活における歯科疾患の予防に向けた取り組みが口腔の健康の保持に極め

て有効である」と記載されています。

この法律に基づき岐阜市では、すべての市民の歯及び歯周組織の健康の保持増進及び口腔機能の維持向上を目指すため、今年4月1日「**岐阜市口腔保健条例**」を施行しました。また「岐阜市口腔保健支援センター」を設置し、生涯を通じて「食」を楽しむことができるよう、口腔の健康づくりを推進しています。

11月8日は、「いい歯の日」です。

歯みがきは
じょうぶなからだの第一歩

*平成24年歯の衛生週間標語



市内の委託医療機関で受診できる歯科健康診査

★節目歯科健康診査

対象者：昭和56年、46年、36年、26年、16年生まれの人
(対象の方には6月末に「お知らせはがき」を郵送しました。)

実施期間：平成24年12月31日まで（休診日は除く） 自己負担金：400円

★妊婦歯科健康診査

自己負担金：無料

委託医療機関は、一般社団法人岐阜市歯科医師会ホームページ

<http://www.dentgifu.jp/> で確認できます。

【お問合せ】岐阜市 健康部健康増進課 TEL 058-252-7193