2025年6月

管理栄養士から、健康に関するコラムです。

6月4-10日は歯と口の健康週間です

「おいしい」と「元気」を支える『歯』を守る！

毎日摂取する食べ物の入り口である口の中の歯や舌、唇には、食べる、話すといった重要な役割があります。噛むという機能が正しくできることにより、身体にとって必要な栄養素の消化吸収ができます。脳の発達にも影響があり、運動能力を発揮するためにも役立ちます。

いま一度、正しい歯磨き方法を再確認しましょう。

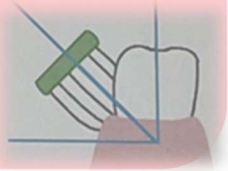
※1~2本ずつ、5㎜幅程度の動きで20回程度磨きましょう。
力を入れすぎないように！

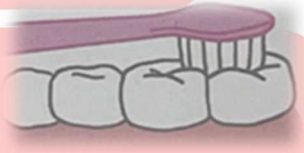
【でこぼこ歯並び】

でこぼこしている歯は、1本1本に歯ブラシを縦にあて、毛先を上下に細く動かしましょう。

【背の低い歯】
歯ブラシを斜め横から入れ、細かく動かしましょう。

【歯ぐき（歯肉）の境目】
歯ぐきに対して45度の角度で毛先を当てて、歯ブラシを5㎜幅程度で動かしましょう。





【奥歯周辺】
磨き残しが多いので、奥歯に届きやすい歯ブラシを使いましょう。奥歯の内側は歯ブラシを縦や斜めにし、毛先を歯に沿わせて磨きます。かみ合わせの溝はできるだけ細かく丁寧に。

高血糖状態では歯周病菌が繁殖しやすい環境となり、歯周病を悪化させます。また歯周病菌の内毒素がインスリンの働きの邪魔をするため、糖尿病も悪化させ悪循環を起こします。
半年に1回の歯科検診をおすすめします。正しい口腔ケアで丈夫な歯を守りましょう♪