

歯・口の健康

・歯周病

歯周病は、歯の周囲に起こる炎症から始まり、やがては歯が抜け落ちてしまう疾患の総称です。40歳以降で、歯を失う原因の大半が歯周病によるものです。年をとれば、歯は抜けるものだと思っている人がいますが、歯周病は老化によって起こるものではありません。歯周病はきちんとした歯磨きをしないと、いった悪い生活習慣によって起こる生活習慣病なのです。

・ドライマウス

ドライマウスとは、だ液の分泌が減って口の中が乾いた状態をいいます。ドライマウスになると、ものが食べにくい、話しにくい、口臭がする、のどの乾きなどの症状が出ます。

だ液の分泌量が低下する原因には、自律神経のバランスや女性ホルモンの減少が影響しています。

・対処法は？

スポーツ飲料や水をこまめに飲むようにします。禁煙・節酒も必要です。だ液の分泌をよくするためにキシリトールのガムや、レモン、梅ぼしなどを噛むのも効果があります。食事では噛む回数を意識して増やすようにします。



ガムを噛むと唾液が出て症状が軽くなる場合もあります。

80歳になっても自分の歯を20本以上残し、好きなものを食べることで生き生き過ごせるよう、県では8020運動を進めています。