



健康ステップアップ

お口の環境を見直そう！

～マスクがむし歯のリスク?!～

2023年5月 第82号 北星学園大学 医務室

マスク生活が長く続きましたが、マスクの着用が原則不要となり、外す人も多くなってきたのではないのでしょうか。

長く続いたマスク生活の影響は口腔環境にも影響しているということを知っていますか？

口呼吸が増えたり、顔の筋肉の動きが少なくなることによって口の中の渇き、唾液量の減少を感じる人が多くなっているようです。

唾液量の減少はむし歯菌の増殖、歯茎の腫れ、口臭など様々なトラブルを引き起こします。



★唾液を増やすためには刺激！

唾液には

①安静時唾液

普段から絶えず分泌されていて、ネバネバした唾液

②刺激唾液

におい・味、噛む、温度などの刺激によって分泌されるサラサラした唾液の2種類があります。

②の刺激唾液を増やすことで口腔内を潤わせ、自浄作用や抗菌作用によりむし歯や歯茎の腫れ、口臭などのトラブルを予防してくれます。

刺激唾液の分泌を増やすためには噛むことが最も有効です。

味覚への刺激とよく噛むことで、刺激唾液がより多く分泌されます。

食事以外でもガムを活用することで刺激唾液を分泌させることができます。



★キシリトールを摂取しよう

キシリトールは、糖の一種です。通常糖は口の中でむし歯菌によって酸に変えられますが、キシリトールは酸にならないためむし歯の原因になりません。

また、むし歯の原因にならないだけでなく、むし歯の発生を防ぐ効果もあります。

食後や歯磨き後にキシリトールを摂取することでむし歯予防が期待されます。

しかし、キシリトール配合の食品を選ぶときには配合量に注意です。

むし歯に対する効果があるのは高濃度(50%以上)である事、砂糖などの酸化する甘味料が他に入っていない事が大切です。



★歯磨きだけでは不十分！

歯ブラシだけでは口の中の汚れの60%しか落とせていないというデータがあります。残りの40%は歯間に残っているため、歯間ブラシやデンタルフロスを併用することが推奨されています。



◎糸状のフロス

メリット:広い面積で歯に添わせることができる

デメリット:慣れるまで扱いが難しい

◎持ち手付きのフロス

メリット:扱いやすく外出先等でも使いやすい、奥歯に届きやすい

デメリット:糸の形を変えられないため歯に触れる面積が少ない

★歯医者さんに定期検診に行こう！

むし歯や痛みなどのトラブルの時だけでなく、定期検診やクリーニングに行くことも大切。日々の歯磨きが十分にできているか見直す機会にもなります。

「8020運動」とって、80歳になっても20本以上の歯を残すことで、健やかで楽しい生活を過ごそうという運動があります。

6月4日からの1週間は「歯と口の健康週間」になっています。将来の健康のためにも口腔環境を見直す機会にしてみてくださいはいかがでしょうか？



引用・参考文献

日本フィンランドむし歯予防研究会

<https://www.jfscp.gr.jp/>

厚生労働省、歯の健康

https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b6.html

日本歯科医師会、歯と口の健康週間

<https://www.jda.or.jp/enlightenment/poster/>

医務室開室時間

【8:45～18:00】

日によって開室時間が
異なることがあります。

詳しくはポータルサイトから
医務室のHPをご確認ください。