

歯のはなし

知って守ろう “お口の健康” 数字から見る私たちの「お口事情」

こうせいろうどうしやう厚生労働省が5年に1度実施している「しかしつかんじつたいちやうき歯科疾患実態調査」は、国民のお口の中の状況などを調査・把握することで、これからの歯やお口の健康に役立てられています。今回は、令和4年の歯科疾患実態調査の結果をもとに「歯をみがく回数」や「むし歯になったことがある人の割合」など、気になる数字をご紹介します。

1日2回歯をみがくが **50.8%**

皆さんは1日に何回歯をみがきますか？調査によると**1日2回が最多で50.8%**でした。1日2回という方は、おそらく昼食後の歯みがきが外出先でできないのかもしれませんがね。毎食後の歯みがきが難しいという方は、**就寝中はむし歯になりやすい**ため寝る前の歯みがきだけは欠かさないようにしましょう！

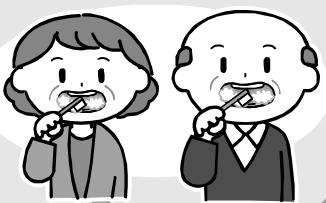
45歳以上はむし歯経験者が **99%**

むし歯がある、またはむし歯になった経験がある方は、**5歳～19歳では年々減少傾向**にあります。その一方で、**25歳以上になると増加して80%以上**となり、**45歳以上になると99%**に。「むし歯は子どもに多い」と思われがちですが、大人になってからも注意が必要です。



はちまるにいまる8020達成者は **51.6%**

「8020」とは「**80歳の時に20本の歯を残そう!**」というお口の健康目標です。達成者は年々増加しており今回の調査では**51.6%**でした。前回調査時の**51.2%**とほぼ横ばいではあるものの**過去最多**となりました！



55歳～64歳の **63.7%**は歯を1本以上失っている

えいきゆうし永久歯を1本以上失った経験のある方は年を重ねるごとに増えています。調査によると**35歳～44歳では23.6%**だったのが、**45歳～54歳になると40%**、**55歳～64歳では63.7%**に急増しています。これは**歯周病**のリスクが高まる年齢につれて歯を失う割合も増加していると考えられます。成人が歯を失う原因の第一位はむし歯ではなく「**歯周病**」ですから、歯周病予防がお口の健康を守ります。



歯間や舌のケアは **47.7%**が行っている

デンタルフロスや歯間ブラシを使った歯間の清掃と、舌の掃除は、**全体の47.7%**が行っていて、ほぼ全ての年代で男性よりも**女性の実施率が高く**、特に**35歳～79歳の女性では半数以上が歯間の清掃**を行っている結果に。ただし、**舌のケア**だけを見ても、**全体でも16.9%**と低い数値でしたので、ぜひ舌の掃除も定期的に行ってもらいたいと思います。



歯科検診の受診率は **58%**

1年間で1回以上歯科検診を受診した人の割合は全体で58%でした。ただし、**20歳～24歳、30歳～54歳の受診率は平均よりも低くなっている**ようです。この世代は学校での歯科検診がなくなり、親元から離れたたり、また仕事や育児・介護などで忙しい世代と推測されます。むし歯や歯周病は、**重症化してから治療をはじめても、歯を失うリスクが高まる**だけでなく、**治療の期間や費用も増えて**しまいます。早期発見・治療のためにも定期的に歯科検診を受けるようにしましょう。

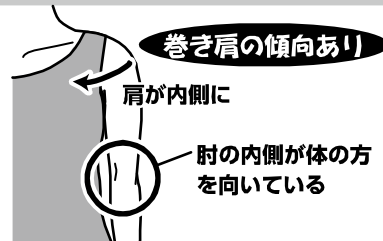
毎日イキイキ! 健康情報

肩が内側に入っていないか? “巻き肩”のチェック&ストレッチ

巻き肩とは、肩が本来の位置よりも慢性的に前の方にある状態のことです。特にデスクワークの方、スマートフォンの使用が長い方、運動不足気味の方は巻き肩になっていないかチェックしてみましょう!

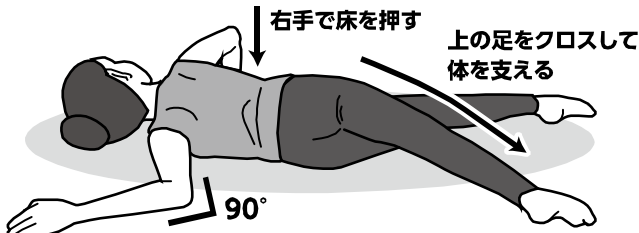
巻き肩のセルフチェック

- ① 鏡の前にまっすぐに立ち、両腕は自然に下ろします。
- ② この時に肘の内側の向きをチェックしてみましょう。



巻き肩の改善ストレッチ

巻き肩になると、背中が丸まって姿勢が悪くなるため、肩こりや腰痛の原因にもなります。巻き肩が気になる方は、次のようなストレッチでこまめに筋肉をほぐしてみましょう。



- ① うつ伏せになったら左腕を肩の高さに置き、肘は90度に曲げます。そこから右手で床を押し、体を横に向けながら、上になった足をクロスさせましょう。



- ② さらに右手を天井の方向に伸ばして胸を開き、左肩をストレッチします(反対側も同様に行いましょう)。

ちょっと人に教えたいくなる

お回の中の不思議な話



緊張すると口の中がかわ
乾くのはなぜ?



人前に立ってあいさつをする時は緊張してしまうものですが、緊張すると口の中がカラカラに乾くのはなぜでしょう? その理由は、動物が緊張している時は敵に命を狙われた時と同じ状態になるからです。敵から全速力で逃げたり戦うためには、全身の血液を筋肉に集中させる必要があります。そして口の中の唾液は血液からできているため、唾液の元となる血液も筋肉に回されることとなります。その結果、唾液が減って口の中が乾くという訳です。

ちなみに、緊張で顔や舌の筋肉がこわばると口の中が乾いた感覚になることもあると思いますが、緊張した時は深呼吸をして体をリラックスさせるようにしましょう!





アレがない時は、コレ！

知っておくと役に立つ

代用品

今月のテーマ 入浴剤&コンディショナー

新年度がはじまってストレスや疲れがたまっていますか？ そんな時はお風呂にゆっくりつかって心身をリラックスさせましょう。今回はそんなバスタイムに使う【入浴剤】と【コンディショナー】の代用品をご紹介します。

入浴剤の代用品
じゅうそう 重曹・アロマオイル

自宅に重曹があれば入浴剤にも使えます。湯船にお湯を張ったら、重曹大さじ1~3杯を入れてかき混ぜればOK。重曹は美肌効果や体臭予防が期待できます。

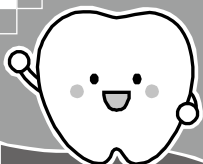
また、香りを楽しみたい時にはアロマオイルを使いましょう。天然塩大さじ2にアロマオイルを2~3滴加え、よく混ぜてからお湯に入れると良いでしょう。



コンディショナーの代用品
酢・オイル

コンディショナーやリンスが空っぽ...という時は、シャンプーの後に酢を使ってみましょう。使い方は、洗面器に張ったお湯に大さじ1~2杯の酢を加えて混ぜ、それを髪の毛になじませたら最後にお湯で洗い流すだけ。酢には弱アルカリ性に傾いた髪を弱酸性に戻す働きがあります。

また、髪のバサつきが気になる時は、ベビーオイルなどスキンケアで使っているオイルを使っても良いでしょう。洗面器にお湯を張ったらオイルを1~2滴加えて混ぜ、シャンプー後に髪全体にかけます。また、1~2滴のオイルを手にとってタオルドライした髪につけても良いでしょう。ただし、オイルは酢のように中和させる効果がないため、髪のキシミが気になる場合は酢をおすすめします。



お伝えします！

今、知っておきたい

歯科ニュース



朝ご飯をよく噛むと

血糖値が下がりやすい？

札幌国際大学と北海道大学の合同研究チームによると、夕食よりも朝食によく噛んで食事をする^かと、食後の血糖値が速やかに下がる^かことがわかった^かそうです。すい臓から分泌^{ぶんびつ}されるホルモン「インスリン」は血糖値を下げる働きがありますが、分泌量が低下して働きが悪くなると、血糖値濃度が慢性的に高くなって糖尿病を引き起こしてしまいます。

この実験では噛む回数も調査され、10回と40回を比較したところ、1口40回噛んだ方がより食後のインスリンの分泌量が増加して血糖値も下がりやすいという結果が出た^かそうです。血糖値が気になる方は、朝食を食べる際によく噛むことを意識されてみてはいかがでしょうか。