

アクトな日々



歯の健康を守ろう

歯の構造と役割

構造

歯の本体は、**3種類の硬い組織**で作られています。歯冠（歯の突き出した部分）の表面を覆う**エナメル質**は、99%がリン酸カルシウムからできていて、**水晶にも負けない硬さ**があります。**歯の本体を作るゾウゲ質**は、硬さが少し劣ります。エナメル質は生命も感覚ありませんが、ゾウゲ質は生きている組織で、**虫歯の際に痛みを感じ**たり、歯髄腔に向かってわずかに**成長**したりすることがあります。**歯根は、セメント質**という薄い骨質におおわれています。



エナメル質は人体で最もかたい組織です！

役割

- ①咀嚼：食物を噛み、食べやすくする
- ②構音・発音：言葉を発す、口笛をふく
- ③感情表現：顔の表情をつくる、顔の表情に影響
- ④消化への関与：唾液を出す、唾液に含まれる消化酵素
- ⑤脳への刺激：認知症の予防や血圧の安定などに関係
- ⑥身体のバランスを保つ

口腔の役割

口腔とは

口腔は口の中の空間のことをいいます。口腔は消化管の入口です。

口腔の役割

- ①咀嚼：食物を噛み、食べやすくする
- ②構音・発音：言葉を発す、口笛をふく
- ③感情表現：顔の表情をつくる
- ④消化への関与：唾液を出す、唾液に含まれる消化酵素
- ⑤免疫に関与：唾液に含まれる免疫物質のはたらき

虫歯の進行



歯の表面のプラーク（歯垢）の中には**細菌**が存在しています。細菌は飲食物の中の糖분을摂取・分解して**酸**を出します。この酸がでることによって**歯が溶けるのです（脱灰）**。人の唾液は、酸を緩衝して中性に近づけることで歯を守ります。また唾液は、カルシウムやリン酸を含んでおり、これらが脱灰された歯を修復（再石灰化）します。糖分の摂取が頻繁で、**酸の緩衝や再石灰化が間に合わずに脱灰された状態が続く**と、その部分はそのうち**崩壊**することとなります。これが**むし歯**です。

歯磨きの手順



①予洗い

食物残渣を洗い流して除去し、**口腔粘膜にうるおい**をもたせて、ブラッシングによる摩擦が生じないようにしましょう。

②ブラッシングの方法

ブラッシングの順序は、咬合面、頬側、舌面の順序でまんべんなく行います。歯磨きの方法には、**歯面に対して45°**の角度で歯ブラシをあてる**バス法**、**90°**であてる**スクラビング法**のほか、**ローリング法**などがあります。いずれの方法においても、歯を**1本ずつ磨く**つもりで**こきざみに**歯ブラシを動かします。歯面に対して角度をつけて歯面にあて、歯ブラシのわきをあてるようにすると、細かい部分にブラシがいきとどきます。大臼歯の舌面に対しては歯ブラシのつま先をおもに用いて、こまめに歯ブラシが当たる部分を変え、確実に**歯垢を除去**しましょう。

③粘膜の清掃

舌苔の除去、舌、舌下、口蓋、頬内側などの粘膜の清掃を行います。舌ブラシにはブラシタイプのもの、へらタイプのものなどが市販されています。

④十分な洗浄

⑤リップケア

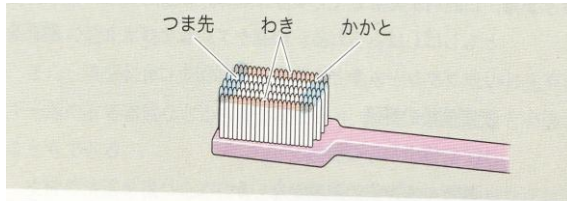


図 5-1-29 歯ブラシ各部の名称

姿勢がわるいと
噛みしめの原因になります！



かんたん
レシピ

鶏肉の南部焼き

<材料> 4人分

- 鶏もも肉 2枚
- ブロッコリー 1/2房
- 南部ダレ
 - 黒ゴマ 大さじ3
 - みりん 大さじ2
 - 醤油 大さじ3
 - すりおろしニンニク 小さじ1
 - すりおろしショウガ 小さじ1



<作り方>

- 調味料をすべて合わせ、よく混ぜて南部ダレをつくる。
- 鶏肉は食べやすくそぎ切りにし、(1)の南部ダレに約15～20分浸ける。
- ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
- フライパンで(2)にタレをかけながら皮目から順に両面を焼く。
- 焼きあがった(4)を器に盛って(3)を添える。

協会けんぽ
健康サポート

アクトセミナー YouTubeで限定公開中！

弊社では数分から30分程度のセミナー動画を多数限定公開しています。弊社とご契約いただいている職員とご家族はご覧いただけます。健康に関する幅広いテーマをご用意しています。詳しくは所属のご担当者様にお尋ねください。



歯科医師からの
メッセージ

保健師
田中実緒

