

アクトな日々

アクトグレースサポート株式会社がお届けする今月の「アクトな」情報

突然ですが、皆さんは正しい方法で口腔ケア出来ていますか。歯ブラシをあてる角度や圧によって、口腔内の環境は大きく変わります。また、「歯」がもっている役割も、私たちの身体には非常に重要です。噛む以外にも沢山の役割と効果があるのです。今回は、「歯（口腔内）」について詳しく紹介していきます。

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ます、**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もありませんが、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分を摂取・分解して**酸**を出します。この酸ができるによって**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

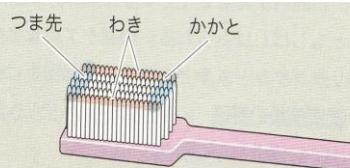
食物残渣を洗い流して除去し、**口腔粘膜にうるおい**をもたせて、ブラッシングによる摩擦が生じないようにしましょう。

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なると、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あたる部分を変え、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。



姿勢がわるいと
噛みしめの原因になります！

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



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>

1. 調味料をすべて合わせ、よく混ぜて南部ダレをつくる。
2. 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。
3. ブロッコリーは小房に分けて茹でる。
4. 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。
5. 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その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

