



本康歯科ニュース



世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！と思ってもらえる歯科医院めざして！

30歳以上の約8割が歯周病もしくは予備軍!? 歯周病を予防する方法

歯周病予防のカギとなるのが“唾液力”。唾液には、歯周病菌やむし歯菌の増殖を抑制する「抗菌作用」のほか、口の中を洗い流す「浄化作用」、歯の表面のエナメル質を修復する「再石灰化作用」など、さまざまな作用があります。けれども唾液量は40代頃から減少していきます。

若い人でもストレスがたまっていたり、ダイエットなどで食べものをかむ回数が減っていたりすると唾液量は減ってしまいます。さらにスマホを長時間見続けている人は、唾液量が減っている可能性があります。

では、唾液力をアップさせるにはどうすればいい？

「運動をすると汗をかくのと同じように、あごを動かしてかむと口もとの血流がアップし、唾液が出やすくなります。唾液力をアップさせるには、とにかくよくかむことが大切です。そのために、野菜を大きめに切る、やわらかいおかずのときには、かめるものもプラスするといった工夫をしましょう。

例えば冷ややっこならネギやショウガをトッピングするだけではなく、ごまや炒めたキノコ類を上のにのせたり、サラダなら刻んだナッツやドライフルーツをトッピングしたりするのがおすすめ。

暑い日は冷たいものばかりをとりがちですが、口の中を冷やすと血流が悪くなって唾液量が減ることにつながります。

また、唾液は「パロチン」という成長ホルモンの分泌を促すといわれていて、肌の血色やハリを保つ効果もあるとか。特にパロチンの分泌を促す唾液腺が、耳の前の下部で、あごの付け根あたりにある「耳下腺」。ツボを押すように耳下腺を刺激すると唾液の分泌が促されます。

唾液不足は歯周病だけではなく、口臭の原因にもなります。食生活を工夫したり、唾液腺を刺激したりして唾液力を鍛えましょう。



歯みがきコップの共有は日本独自？



皆さんは、歯みがきの時に使うコップは家族と共用ですか？ それとも、使い分けていますか？ 実は世界に目を向けてみると、家族ひとりひとりで使い分けている国の方が多くようです。

歯ブラシなどの製造販売を手がけるサンスター株式会社(本社:大阪府高槻市)の調査によると、アメリカ・スウェーデン・オーストラリア・ドイツ・イギリス・日本で比較したところ、最もその傾向が強かったのが**ドイツ**だったそうです。日本では家族やパートナーと一緒にコップを使う人の割合が**約6割**にものぼりましたが、**ドイツでは1割**しかいないようでした。もちろん、**アメリカ・スウェーデン・オーストラリアでもコップを使い分けるのが一般的**のようです。

歯科的には、同じコップを家族で共有し合っていると、歯周病やむし歯の原因菌まで共有してしまうため、個人で使い分けしたほうがよいでしょう。

