

★歯を大切にするための情報をお届けします。



健康ニュース

小林歯科

0533-82-0555

食事だけじゃない! 歯の大事な役割

歯は、食物を噛み砕き、消化しやすい形にするという最も重要な役割を果たしています。しかし、それだけでなく、歯は他人とのコミュニケーションにも非常に重要な役割を果たしています。

顔の印象を左右する

歯は、我々が思っている以上に顔の印象を左右します。白くて整った歯があるだけで、顔の印象がぐっと良くなり、清潔感が出て、好感度もアップします。また、笑顔に自信を持つことができると、性格も前向きになります。もし前歯を失ってしまうと、たった一本抜けるだけでも顔の見た目にすぐ影響が出ます。そして、歯がどんどん減っていくと、顔の筋力が低下し、表情が乏しくなり、シワが増えて見た目が実年齢より老けて見えるようになり、自信を持つことが難しくなってしまいます。



発音や滑舌に影響する



歯は発音や滑舌に重要な役割を果たします。普段はあまり意識しませんが、発音する際には唇や舌を使います。そして、唇や舌が正しい位置に安定することを支えているのが、他ならぬ歯です。前歯が欠けていたり、位置が適切でなかったりすると、発音が難しくなったり、滑舌が悪くなったりして、コミュニケーションに支障をきたす可能性があります。

家に閉じこもりがちにならないために

人と食事をしたり話すことは、生きていく上での大きな楽しみでもあります。しかし、歯を失うことで見た目に自信を失ったり、会話することが億劫になると、家に閉じこもりがちになり、人付き合いを避ける傾向に陥ります。それにより、心身の活動力が低下し、特に高齢者の場合は、認知症や寝たきりのリスクが増えます。歯の美しさや健康を保つためには、若いうちからの丁寧な歯のケアと、定期的な歯科でのケアが重要です。

そろそろ歯科健診に行かないとね



歯周病を再発させないための家庭でのポイント

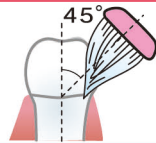


歯周病は再発しやすい病気です。歯周病が再発してしまうと、また何度も通院して治療することになります。歯周病を再発させないために定期的に歯科医院でメンテナンスを受け、ご家庭でも次のことに気をつけてください。



歯と歯ぐきの境目をしっかり磨く

歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先を当てて、小刻みに動かしてしっかりと磨きましょう。



デンタルフロスや歯間ブラシの活用

歯ブラシだけでは汚れの除去率が6割程度ですが、デンタルフロスなどを併用することで、汚れの除去率は8割~9割程度に上がります。

歯ぐきのマッサージ

やわらかめの歯ブラシを使って、優しく歯ぐきをマッサージすることで血行が良くなり、歯ぐきに酸素や栄養が行き渡り免疫力がアップします。

規則正しい生活

ストレス、疲れ、睡眠不足などで免疫力が低下すると歯周病の再発リスクが高くなります。規則正しい生活を心がけましょう。