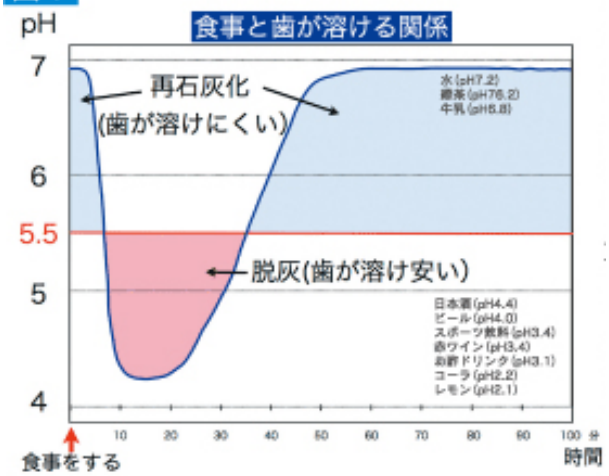
―生涯を通した歯の健康づくり―

○　口の中の酸性度（PH）の変化

図１



30～40分で元に戻る

【飲料水の酸性度】

ＰH5.4～5.5 より酸性度が高くなると、脱灰のはじまり（歯のエナメル質を溶かす）

直接脱灰能（エナメル質を直接脱灰する）

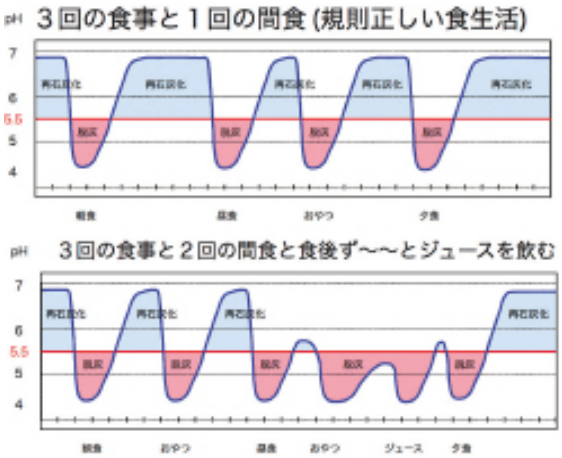
炭酸飲料：ＰH2.5～3.3

乳酸菌飲料：ＰH2.6～4.3

イオン（ｽﾎﾟｰﾂ）飲料：ＰH2.9～3.7

コーラ：ＰH2.2～2.8

図2



【生活習慣と唾液】

不規則な食事、ダラダラ食べ、甘いものの頻繁摂取で酸性になったままの口の中は、唾液の力が発揮されないため、むし歯になりやすい

○　なぜ食べた後と寝る前の歯みがきがいいの？

食後２～３分で口の中は酸性に傾きます。歯垢のついた歯の表面では２０分くらいＰＨ５．５以下になっており、歯の表面からカルシウムやリン酸が溶け出る（脱灰）状態です。

その後、唾液の働きで元に戻りますが、早く歯垢を取って唾液を歯の表面に触れさせるように歯みがきをします。（唾液を歯の表面に直接触れさせることで、唾液中のカルシウムやリン酸が歯の表面の結晶に取り込まれ（再石灰化）歯質を強化する）

寝る前に歯みがきをしないと、寝ている間は唾液がほとんど出ないため口の中は酸性のままでむし歯をつくる原因になります。

しっかり時間をかけて磨きましょう！

○　定期健診を受けましょう

・かかりつけ医を持ちましょう（自分のお口にあった磨き方を身に付けましょう）
・専門的なブラッシング指導が必要です（磨いているつもりでも磨けていない）
・自覚症状がなくても節目の年齢（40 歳・50 歳）で歯周病等の病気を確認しましょう

○　８０２０運動とは

８０２０運動「８０歳で２０本自分の歯を保とう」という運動です
生涯を通して自分の歯で食べる楽しみを味わうことができる
２０本あれば食べる機能を維持し何でも噛める（自分の好きなもの、家族と一緒に同じ食事ができる）
歯と口の健康が維持されていれば美味しく食べることができ、全身の健康を保ち、生活の質の向上が確保され、心、体の健康維持や生きがいに繋がります
子供のころから歯の健康管理を徹底することが８０２０運動に繋がる

○　高齢者介護予防

口腔ケア　　口腔清掃　―　歯みがき・入れ歯の手入れ
　　口腔機能向上
　　健口体操　―　顔面体操・舌体操・嚥下体操（ごっくん体操）
　　唾液腺マッサージ

顔面体操：しっかり目をつぶり、唇を横に引いて頬をあげます。その後、口と目を思い切りあけてください。また、口をしっかり閉じてから、頬を膨らませて、口を左右に動かします。

舌体操：口を開けて行うものと閉じて行うものがあります。口を開けて、舌を思いっきり出したり、引っ込めたり、左右に動かし、口の周りをなめるように回します。上下に舌を動かす運動もよいでしょう。口を閉じて行う舌体操は、舌で上・下唇を内側から押したり、頬を押したりします。舌の働きがよくなり、唾液も出やすくなり、発音がよくなります。

唾液腺マッサージ：
頬、顎の下をマッサージします。

嚥下体操：口やのどなどの緊張をほぐし、飲み込みがスムースになる。
深呼吸（カラ嚥下）、肩の運動、上体のリラクゼーション、パタカラ運動