

歯と口の健康

歯と口の健康チェック

- 間食(甘い食べ物や飲み物)をする いいえ ● ときどき ● はい
- たばこは吸わない はい ● いいえ
- 夜寝る前に歯をみがく はい ● ときどき ● いいえ
- フッ素入り歯みがき剤を使っている はい ● いいえ ● わからない
- 歯間ブラシまたはフロスを使っている はい ● ときどき ● いいえ
- ゆっくり噛んで食事をしている はい ● ときどき ● いいえ
- 歯科医院等で歯みがき指導を受けたことがある はい ● いいえ
- 年に1回以上は歯科医院で定期健診を受けている はい ● いいえ

左に○がつくようにできるところから改善しましょう

歯ブラシにプラス!

歯間清掃でプラークの除去率がアップ

指に巻いて使うデンタルフロスホルダータイプ

歯肉のほんの少し中まで入れて、両側の歯の側面についている汚れをこすり取るように上下に動かします。詰め物、かぶせ物が多い方は、デンタルフロスがおすすめ。

歯間ブラシ

ゆっくり入れて歯の面に沿わせて動かします。サイズや形態がいろいろあるので、一度専門家に自分にあった歯間ブラシのサイズや使用方法、使用する部位などの指導を受けましょう。



おすすめワンタフトブラシ

毛たばがひとつのタフトブラシは、歯と歯肉の境目や、一番奥の歯の奥の部分のプラークがよく落ちます。

歯並びの悪いところにもピンポイントで届く!

知らぬ間に歯にダメージ!

酸蝕歯(さんしょくし)や、くいしばり

- 酸蝕歯は、酸性の強い飲食物を頻回にとることで歯のエナメル質が溶けたり、薄くなったりしている状態の歯です。
- くいしばりのくせは、歯やあご関節などへさまざまな影響を及ぼします。ストレスなどで歯をくいしばっていませんか。

歯と口の健康は全身の健康と深い関係があります

歯と口の健康を保つには、セルフケアだけでは足りません。歯石除去やプロフェッショナルクリーニングなど専門家の力も必要です。食生活や生活習慣を見直すとともに、かかりつけ歯科医を持って定期的にサポートしてもらいましょう。

食生活

食事バランスチェック

- 適正体重を維持していますか はい ● いいえ
- 脂肪はとりすぎていませんか はい ● いいえ
- 塩分は控えめにしていますか はい ● いいえ
- 野菜をたくさん食べていますか はい ● いいえ
- 朝食を毎日食べていますか はい ● いいえ
- 栄養成分表示を参考にしていますか はい ● いいえ

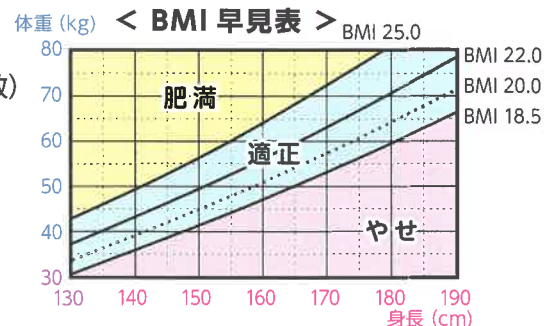
1つでも「はい」が多くなるように食生活を見直してみましょう

● 適正体重とは?

Body Mass Index(=BMI 体格指数)という指標で知ることができます。

[BMI計算式]

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$



● 主食・主菜・副菜を組み合わせてみましょう

主食・主菜・副菜を組み合わせることで、多様な食品から必要な栄養素をバランスよくとることができます。



● 塩分は控えめに

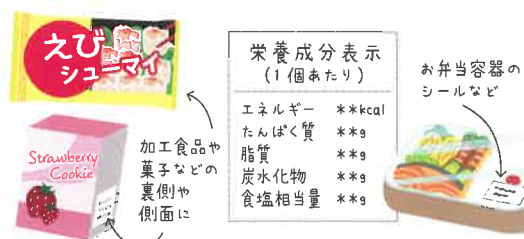
新鮮な食材を選び、素材の味を生かした味つけにしましょう。香味野菜や香辛料、柑橘類などで風味をつけると、塩やしょうゆを控えてもおいしく食べられます。

● 野菜をたっぷりとりましょう

必要な一食分の野菜の量を自分の手で量れます。



● 栄養成分表示とは?



食品にどのような栄養成分がどのくらい含まれるのかを一目でわかるようにしたものです。市販食品を選ぶときに参考にするとよいでしょう。

運動習慣

健康でイキイキした毎日を過ごすために!



- 徒歩、自転車、公共交通機関を使い、歩く機会を増やしましょう。
- エスカレーター、エレベーターではなく、なるべく階段を使いましょう。
- 公園、スポーツ施設へ出かけてみたり、地域イベントに参加しながら活動的な毎日にしましょう。

運動は大切

筋力、体力がついて健康的な体に

糖尿病、脳卒中、がん、認知症などのリスク低下

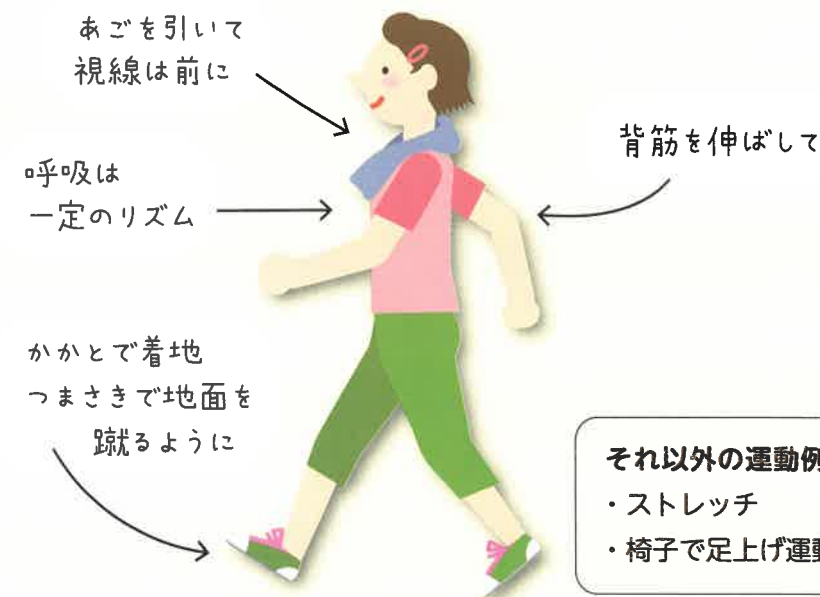
心のリフレッシュで気分転換、ストレス解消



運動のポイント

- 18歳~64歳は一日合計60分(1日8000歩) 65歳以上は1日40分以上の運動が目安
- 食後1~2時間後が最適な運動時間!
- 準備運動をしてから
- 無理せず少しずつ運動時間を増やしましょう

< ウォーキングのコツ >



それ以外の運動例
・ストレッチ
・椅子で足上げ運動