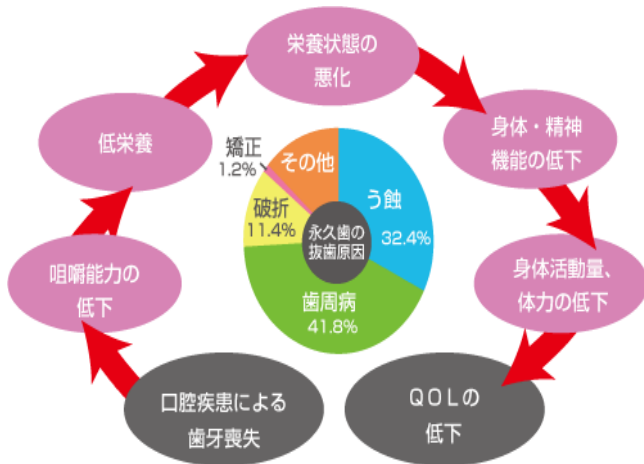
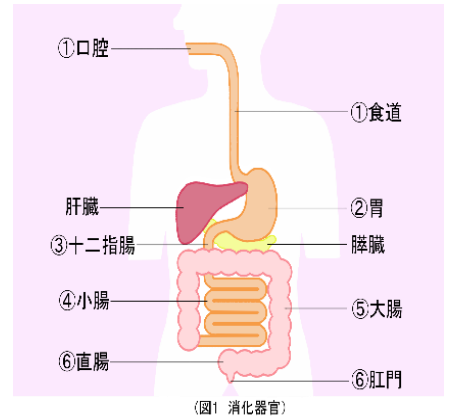


みつぎ薬局 かわら版

～お口の健康、気にしていますか？～

お口は右の図にあるように、消化器官の入り口です。その役目は、食物を噛んですり潰すことにより食物の消化を助けることです。

大人の口中には、**300~700種類**の細菌が生息しているといわれ、歯をよく磨く人で**1000~2000億個**、あまり歯を磨かない人では**4000~6000億個**、さらにほとんど磨かない人では**1兆個**もの細菌がすみ着いています。そして、その細菌によって歯を失ったり、病気が引き起こされることが知られています。

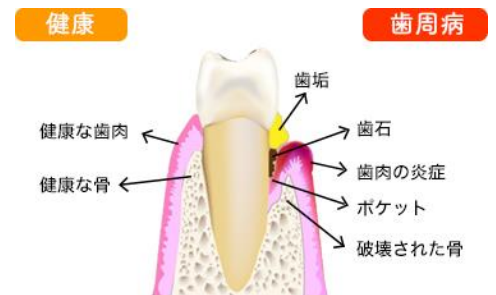


歯を失うことで、左の図のようにかむ力(咀嚼能力)が弱まり、食事量が減って栄養状態を悪くします。そして、心身の機能の低下や身体活動量、体力の低下を引き起こし生活の質(QOL)を悪くします。

歯を失う主な原因は、う蝕(虫歯)と歯周病です。どちらも口中の細菌が原因となります。また歯周病(右の図の状態)は糖尿病を悪化させたり誤嚥性肺炎の原因にもなることが分かっています。

ですから大切なのは歯磨きです。

1日に1回は丁寧な歯磨きを習慣付けましょう。



左側は健康な状態、右側は歯周病の状態を表しています。

気になることがある方はお気軽に、薬局や歯医者さんに相談しましょう。