

「口は万病の元 クイズで楽しく歯の勉強！」

～歯の手入れは元気の元 1日3度はお口の手入れ！～

を開催しました



平成23年3月17日、香川県歯科医師会・香川県歯科衛生士会との共催事業による講座「口は万病の元 クイズで楽しく歯の勉強！～歯の手入れは元気の元 1日3度はお口の手入れ！～」を開催しました。

前半は、香川県歯科医師会 歯科医師の都倉達生先生が、むし歯についての様々な知識を教えてくださいました。むし歯は、「細菌（ミュータンス菌）」「歯の質」「糖質（特に砂糖）」の3つの要素が重なったとき、時間の経過とともに発生します。食事や間食をとることで、食べ物に含まれる糖質をミュータンス菌が分解し、酸を作ります。すると、口の中は“むし歯になりやすい環境”になります。だから、「飲食の回数が多い人は、むし歯になりやすい。」ということでした。

後半は、8020地域サポーター 5名が、クイズ形式で口の健康について話をしてくださいました。

Q：食事のとき、ひと口15回程度かむと口や体の健康に良い？（答：×）

<ひと口で30回を目標にしましょう>

Q：高齢者は若い人に比べて唾液が3分の1しか出ていない？（答：○）

Q：歯周病が進行すると、糖尿病など全身の健康に影響があらわれる？（答：○）



「歯を失う最も大きな原因となる歯周病。歯を支える歯ぐきが健康でないと、食生活の楽しみを損なうだけでなく、体の老化を早め、生活習慣病のリスクも高くなっていきます。体の健康は、歯と歯ぐきから！」と、おっしゃる都倉先生から、最後に歯の正しいみがき方を教わりました。