## ~ なるほど 健康情報 ~

## 今月のテーマ:「健康な歯を保つために」

「8020(ハチマル・ニイマル)」という言葉をご存知ですか。

「80歳になっても20本以上自分の歯を持ち続け、おいしいものを食べて楽しい生活を送ろう」という意味が込められています。自分の歯を長く保ち続けるには、虫歯や歯周病の原因となるプラーク(歯垢)を取り除くことが大切です。虫歯や歯周病予防のために、プラークをできにくくし、できてしまったプラークを取り除くことをプラーク・コントロールといいます。

プラークとは、口の中に住んでいる細菌が、砂糖と反応してできたネバネバした細菌の固まりで、この中の虫歯菌や歯周病菌が悪さをします。

プラークをできにくくするには、口の



中の細菌と砂糖が接触する時間を短くすることが大切です。甘いものをだらだらと食べたり飲んだりといった食生活は、細菌にとって絶好の環境です。間食はしない!…というのは無理としても、間食は時間や量を決めて、また、食べた後には歯みがきやうがいをすることで、プラークの形成を抑えることができます。

しかし、これだけでは十分に予防はできません。できてしまったプラークは、水には溶けず、うがいでは取り除くことはできないので、歯みがきをしてこすり取る必要があります。プラークは寝ている間にできやすく、細菌が増えやすい環境になるので、特に寝る前には時間をかけてしっかりと歯みがきをしましょう。

歯科医院でも歯みがきの個別指導や、 歯石(プラークが固まって、歯ブラシで も取り除けなくなった状態)の除去等の プラーク・コントロールができます。ま た、歯科の定期検診で継続的に口の中の 状態をチェックすることも大切です。

いくつになっても食事をおいしく食べるために、「8020」を皆さんも目指しましょう。

(保健師 髙谷 優香)

## 人の動き 平成20年7月1日現在

前年同月比 ( **-- 450**)

人口 30,578 人 (-459)

男 14,642 人 (-203)

女 15,936 人 (-256)

世帯 13,116世帯 (33)

6月の誕生 25 人 (-9)

発行·印刷 根室市役所総務課・根室印刷(株

## 8月は食品衛生月間です

・食品衛生の基本は ── ----「手洗い」です。

手洗いをしっかり やりましょう。 根室地方食品衛生協会



根室市ホームページアドレス

http://www.city.nemuro.hokkaido.jp

〔広報ねむろ'08.8月号〕 12