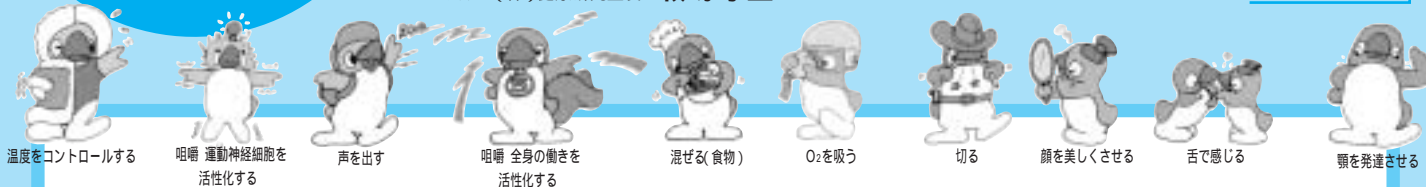


こうこう 口腔と健康

広島大学医学部・朝日大学歯学部非常勤講師
健康運動指導士
サンスター(株)健康研究室長 牧嶋 孝生

毎日が楽しく、生き生きと輝いた日々を過ごせる状態であれば、あなたは健康です。その健康を維持・増進していくためには、「栄養」「運動」「休養」のバランスがとれたライフスタイルを確立することが必要であるとされており、これらの要素と深く関わっているのが口腔であることが理解されてきました。



まわりのイラストに示すとおり、口のはたらきには34もの機能が考えられます。まさに健康のパロメーターといえるでしょう。ほかにも考えられることがありますが、これらの機能を上記の「栄養・運動・休養」の要素との関係から次のように分類してみました。

- 1 **食べることに関する機能**(「栄養」に関係する機能) 噛む・咀嚼・唾液を出す、味わう、すりつぶす、物を吐き出す、母乳を吸う...
- 2 **運動・スポーツに関係する機能**(「運動」に関係する機能) 瞬発力を出す、平衡感覚を保つ、集中力を増す、スポーツバランスを保つ、全身の働きを活性化する...
- 3 **こころと美しさに関係する機能**(「休養」に関係する機能) 言葉を話す、歌う、痴呆を予防する、若々しくする、顔を美しくさせる、肥満を予防する、頭を良くする、血液の流れを良くする、運動神経細胞を活性化する...

これらの機能が全体としてバランスを保ちながら、本来の機能を十分発揮することにより、美しく健康に毎日過ごすことが出来るわけですが、そのためには、適切な口腔ケアを実践することが大切です。ここで、口腔ケアの中でも重要な位置を占めるブラッシングについてお話ししましょう。

まず、歯ブラシの選び方です。1本は自分の好みでよいのですが、ごく一般的な植毛部(ブラシが植毛されている部分)の長さが人差し指と中指を合わせた約30mm程度、ハンドル部分がボールペン程度の太さでストレートタイプのもの。もう一本は極端に植毛部が小さいもの、例えば一列しか植毛部がない「一列歯ブラシ」などの2本を選んでください。次に歯ブラシの持ち方です。歯ブラシのハンドルを掌全体でギュッと握りしめる持ち方(バームグリップ)ではなく、鉛筆を持つような持ち方(ペングリップ)をお勧めします。この持ち方だと長時間磨いても疲れにくく、効率の良いブラッシングが可能です。

いよいよ磨き方ですが、2本の歯ブラシを部位によって適切に使分け「歯と歯の間」「歯と歯ぐきの境目」の汚れを除去することを中心にブラッシングしましょう。ハミガキ剤を使用しての口腔洗浄は最後の仕上げの段階で行うといいでしょう。全体を通じ歯ブラシを動かす範囲は、毛先に2~3mm幅の小刻みな振動を与える程度、また、歯ブラシを歯面・歯ぐきに押しつける圧力は、200~300gが適当だと思います。そしてブラッシングについて何よりも大切なことは、「食べたらずぐ磨く」ことを習慣化することです。

このようなブラッシングを根気よく丁寧に実践することにより、8020運動(80歳になっても、自分の歯を20本以上もつこと)を目標とした健康づくり運動が提唱するように、生涯自分の歯で食事をし、生き生きと輝いた日々を過ごしていただきたいと思います。

