歯を大切にするための情報をお届けします!

健口ニュース

R8.11 ビバ歯科・矯正小児歯科

047-421-0118

健康な体と快適な食事には お口の健康が大事

「食べるのが楽しみ」「しっかり噛める」この当たり前を支えているのが、歯と歯ぐき、そしてお口全体の健康です。歯は“口の中だけの問題”と思われがちですが、実は栄養のとり方や体調、生活の質と深くつながっています。



噛めると、栄養がとりやすい



よく噛めると、肉・魚・野菜なども無理なく食べられ、唾液が増えて飲み込みや消化の助けになります。反対に、歯が痛い・しみる・欠けた、入れ歯が合わないなどで噛みにくい状態だと、麺類やパン中心になりやすく、栄養が偏りがち。しっかり噛めることは、全身の元気を支える土台です。

「おいしい」が続くのも、お口のコンディション次第

虫歯や知覚過敏があると、冷たい物・甘い物がつらくなり、自然と食べ方が偏ります。口の乾燥が強いと、味を感じにくくなったり、飲み込みにくくなったりすることも。さらに、噛み合わせの違和感や顎の疲れがあると、食事そのものがストレスになりがちです。快適に食べるためには、痛みが出る前の小さな不調を早めに整えることが大切です。



食べ物が飲み込みにくい



歯ぐきの炎症は、体の負担になることも

歯周病は痛みが少ないまま進みやすく、出血や口臭などのサインが出ても放置されやすい病気です。歯ぐきの炎症が続くと、体の中で慢性的な炎症反応が起こりやすく、全身の状態にも影響する可能性があることが指摘されています。だからこそ、歯ぐきの腫れ・出血は「体からの受診サイン」と考えて、早めに対処することが大切です。



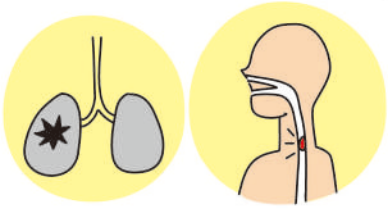
歯ぐきが腫れる



歯ぐきから出血

お口の健康は、誤嚥性肺炎の予防にも

飲み込む力が弱くなると、唾液や食べ物が気道に入りやすくなります。お口の中の細菌が増えていると、誤って気道に入ったときに肺の感染につながるリスクが高まるため、毎日の口腔ケアと定期的な専門ケアは重要です。



歯の健康を守る 歯の神経のはたらき

歯の神経（歯髄）というと「痛みを感じるところ」というイメージが強いかもしれません。でも実は、歯の健康を内側から支える大切な働きがそろっています。だからこそ、虫歯などで神経を取る治療にならないように、定期健診で早めにチェックし、しみる・違和感があるときは早めの受診を心がけましょう。

栄養供給

歯髄には血管が通っていて、歯に必要な栄養や水分を届け、歯の中を元気な状態に保っています。



感覚の伝達

冷たい・熱い、噛んだときの違和感などの刺激をキャッチして、“トラブルのサイン”を早めに知らせてくれます。



防御反応

細菌や刺激が入り込もうとしたときに炎症反応を起こし、歯を守ろうとする働きがあります。



象牙質をつくる

歯髄は、刺激が続くと歯を守ろうとして、歯の内側に象牙質をつくることがあります。

