

口腔ケアイベントを開催しました！

当院では6月10・11・12日の3日間で、職員を対象とした口腔ケアイベントを開催しましたので、その様子をご紹介します。

このイベントでは歯科衛生士の方をお招きして、歯周病と体の関係や、正しいブラッシングや糸ようじの使い方について学ぶことができました。



以下は今回のイベントで実施した〇×クイズです。ぜひ挑戦してみてください。

- ① 歯を失う原因の第一位は虫歯である。
- ② 喫煙は歯周病を悪化させる。
- ③ 歯は鉄よりも硬い。
- ④ 唾液が多いと虫歯になりやすい。
- ⑤ フッ素入り歯磨き粉で歯磨きをした後はうがいを頻回に行うと良い。
- ⑥ 歯周病は糖尿病・低体重児出産・心臓病・肺炎を引き起こす。
- ⑦ 糖尿病の人は歯周病になりやすい。
- ⑧ キシリトールも食べ過ぎると虫歯になる。
- ⑨ よく噛まないで認知症になりやすい。
- ⑩ 一口10回以上噛めば良い。
- ⑪ 歯ブラシは三か月ごとに新しいものに変えると良い。
- ⑫ 歯周病は治らない。



答え

①× 原因1位は歯周病、2位は虫歯です。②○ たばこの有害物質は血管を収縮し歯茎の血流量を減少させ、歯周病の原因となる細菌が繁殖します。③○ 歯の表面を覆っているエナメル質は水晶と同じくらいの硬さです。④○ 唾液は口の中の汚れや細菌を洗い流すとともに、酸性に傾いた口内を中世に戻すことで歯のエナメル質からミネラルが溶け出すことを防ぎます。⑤× フッ素を口の中に停滞させるため1~2回のうがいで終わらせましょう。⑥○ 歯周病によって出てくる毒性物質が全身に入り、様々な病気を引き起こします。⑦○ 糖尿病があり高血糖が続くと免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。⑧× キシリトールは砂糖と同等の甘さですが、虫歯の原因になりません。⑨○ 噛む回数が少ないと脳への刺激が少なくなり、血流が減って認知症になるリスクが高まります。⑩× 30回は噛むようにしましょう。⑪× 一か月を目安に交換しましょう。⑫× 初期の歯肉炎であれば治せます。