環境保全・改善委員会のアップ UP 通信 6 月号 Vol.176

2026/5/25

6 月 4 日～10 日は「口と歯の健康週間」です。
むし歯予防といえば「しっかり歯みがき」が定番ですが、最近はそれだけでは十分とは言えないことが分かってきています。
今年は一歩進んだ“新しい口腔ケア”を意識してみませんか？

最新トピック 「口の中のバランス」がカギ

近年の研究では、むし歯や歯周病は特定の細菌だけでなく、口腔内の細菌バランス（口内フローラ）が重要だと考えられています。
つまり「悪い菌をゼロにする」よりも、良いバランスを保つことが予防のポイントです。

ポイント
強い殺菌タイプの洗口液を使いすぎない

よくある誤解

あなたの習慣・認識は、間違っていませんか？

■食後すぐの歯みがき	■歯ブラシだけで十分	■フロスは歯と歯の間を広げる
× 食後すぐ（歯が酸で弱い状態）	× 歯ブラシだけ（4~6 割）	× フロスで歯と歯の間が広がる
◎ 30 分後+軽い力で磨く（2~3 分）	◎ フロス併用（8~9 割まで UP）	◎ 汚れや腫れが改善し、本来のすき間に戻る

最新ケア習慣

■今どきの口腔ケア 3 選

①「+フロス」が標準
海外では常識、日本ではまだ普及途中
②「唾液」を意識
ガム（キシリトール）で唾液促進＝自然な防御
③「口の乾燥対策」
水分補給やよく噛む習慣、鼻呼吸の意識

生活との関係

■歯の本数が少ない人ほど健康寿命が短い

しっかり噛めないと
・栄養が偏る
・筋力低下
・認知機能低下

ポイント
歯は“命を支える器官”

■実は全身の健康にも影響

歯周病は、糖尿病・心疾患・認知症などとの関連も指摘されています。
口の健康は、体全体の健康につながる重要な要素です。

おわりに

今年の口と歯の健康週間は、
「歯みがき＋α」の習慣を見直すきっかけにしてみましょう。

■今日からできる 3 つ

・フロスを使う
・食生活を見直す（間食・糖分）
・定期的な歯科検診

小さな積み重ねが、将来の健康を守ります。

知らないと損する口腔ケアの影響

■夜のケアをサボるとどうなる？

夜は唾液が減り、口の中で細菌が最も増えやすい時間帯。

△やりがち
・朝だけしっかり磨く
・疲れて夜は適当

◎正解
夜のケアを最優先
・歯みがき+フロス
・できれば就寝前に洗口液

夜のケア不足は、むし歯・歯周病リスクを一気に高める

■歯のケア不足は「お金」と「時間」に影響する？

虫歯や歯周病が進行すると治療の回数・期間・費用が一気に増えることがある。

・ 早期ケア → 数千円程度
・ 進行後 → 数万円～長期通院

歯の治療は、時間もお金も“まとめて”取られやすいのが特徴

使用画像：いらすとや、イラスト AC/出典：東京歯科大学研究、FORTUNE、UAB ニュース等/作成：株式会社ワイドソフトデザイン