

疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第95回)

冬こそオーラルケアを見直そう

2024.01.29



食べる、飲む、話す、笑顔になる。いずれの要素にも関連する「口」は、食事に関する機能を持つだけでなく、感情表現や顔の印象にも関わる重要な身体部位です。また、歯を含む口腔(こうくう)内の健康を保つことは、虫歯や歯周病の予防につながります。特に歯周病は生活習慣病との関連が深く、予防が全身の健康維持に影響するともいわれています。仲間やビジネスパートナーと膝を突き合わせたコミュニケーションをしたり、年齢を重ねても食事や会話を楽しんだりするためには、口腔(こうくう)内の健康が絶対条件といえるでしょう。

外で人と会う機会が増えてきた今だからこそ、日々のオーラルケアを見直して口腔(こうくう)のコンディションを整えましょう。今回は毎日取り組みたいセルフケア法に加えて、空気が乾燥する冬の時期特有のトラブル対策をご紹介します。

オーラルケアで口腔(こうくう)トラブルを回避

オーラルケアとは、一般的に歯や歯茎、舌を含めた口腔(こうくう)全体の健康維持を目的としたケアや衛生管理のことをさします。口腔(こうくう)清掃に加えて機能訓練という意味もあるようです。したがって、オーラルケアを習慣化すれば口周辺の筋力・柔軟性の維持にもなり、若々しく感情豊かな表情を保つことにもつながります。

オーラルケアを怠ったために起こりやすい口腔(こうくう)トラブルの代表例といえば、虫歯や歯周病です。これらは歯を支える組織を弱めて歯を失うリスクを高めるばかりか、生活習慣病との関連性も指摘されています。口臭や歯の変色といった口腔(こうくう)トラブルは自分では気づきにくく、周囲に不快感を与える要因になりかねません。虫歯や歯周病、口臭、歯の変色の大きな原因は、口内の汚れやそれによって繁殖した細菌です。これらを取り除き口腔(こうくう)を清潔に保つためのオーラルケアは、歯の健康を守る基本的なケアであり、同時に口腔(こうくう)トラブルの予防や早期発見につながる重要な習慣です。口腔(こうくう)トラブルのせいで日々のコミュニケーションに自信を失ったり、全身の健康に悪影響を及ぼしたりと、よいことは1つもありません。日常的なオーラルケアに努めましょう。

忙しい毎日でも取り組みやすいセルフケア

オーラルケアの重要性を理解していても、忙しい日々の中、徹底するのは難しい……というのがビジネスパーソンの実情かもしれません。ゆっくりと丁寧にケアするのが難しいときには時短ケアで効率を高めましょう。

●1回のケア時間を少なくして1日のケア回数を増やす

口腔(こうくう)の健康を保つケアで最も重要かつ有効的なのは、歯や歯茎の汚れを定着する前に落とすことです。ケア間隔

が空けば空くほど汚れの定着や蓄積の原因となり、これを落とすには労力がかかるため落としきれなくなる場合があります。ですから、忙しいときは歯磨き・歯間清掃・マウスウォッシュといったすべてを1回で行うのではなく、1日の中で分散してみましょう。例えば、朝目覚めたときと夜寝る前には歯磨きや歯間清掃を念入りに、朝昼晩の食後はマウスウォッシュやうがいを手軽に、と考えれば取り組みやすいのではないのでしょうか。

●オーラルケアグッズと使い方を見直す

ブラシ部分が高速振動または回転する電動歯ブラシは、歯面の汚れを除去し歯磨き時間を短縮するのに効率的です。しかし、使い方を誤っていませんか。手磨きとは異なり一定の力でブラッシングできるため、手磨きのように手を動かしたり、過度に力を入れたりする必要はありません。また、パワーのあるモデルを使う場合、研磨剤入りの歯磨き粉では歯の磨き過ぎになったり、歯茎を傷めたりしやすいため、歯磨き粉が不要というものもあります。メーカーは推奨する使い方を開示していますので、電動歯ブラシを毎日使っているという人は、改めて見直してみると新たな発見があると思います。

また、デンタルフロスや歯間ブラシを活用している人も多いと思いますが、正しく使えていますか。厚生労働省の健康情報サイト「eヘルスネット」には、デンタルフロス、歯間ブラシの使い方動画が紹介されていますので、使い方に不安のある人、まだ使ったことがない人は見てみましょう。歯磨きや歯間清掃は正しく使うこと、慣れることが結果的に時短、効率アップになりますから、歯科医院で指導してもらうのもオススメです。

ケア回数を増やすには、洗面所ではなく仕事用のデスクなど、いつでも手に取れる場所にオーラルケアグッズを置いておくのも効果的です。目に見える場所にあれば、隙間時間をケア時間に変えられます。通気性のよい歯磨きセットや持ち運びしやすい口内洗浄剤・洗口液を活用しましょう。なお、口内洗浄剤・洗口液は商品によって適切な回数や使用方法が異なりますから、メーカーが推奨する用法・用量を守って使用してください。

冬特有の口腔(こうくう)トラブル対策… 続きを読む