

## いくつになっても自分の歯で美味しく食べよう！～歯と健康～

### Q. 皆さん、ご自分の歯は何本残存していますか？

令和4年（2021年）歯科疾患実態調査の結果（概要）によりますと、20本以上の歯を有する者の割合は、平成5年（1993年）の調査と比較して、すべての年齢階級で増加しています。特に65～69歳では平成5年には30%程度でしたが、令和4年の調査では80%を超える人が20本以上の歯を残していることが分かっています。



近年、歯の健康に関する意識が高まり、20本以上の歯を有する割合は増加傾向にあります。以下の項目で1つでも心当たりのある方は、歯の寿命を急速に短くしている可能性があります。

- 歯磨きをしないで寝ることが多い
- 寝る前にお酒を飲む
- 甘い炭酸飲料・栄養ドリンクをよく飲む
- 常に何か食べている
- 口呼吸である



### ◆歯を失う2大要因は虫歯と歯周病です。

上記の項目のように、常に口の中が酸性に傾いており、口の中が乾きがちな場合、歯を守るためにいい環境とは言えません。

一般的には歯は奥歯から失われる傾向にあり、比較的若いうちは虫歯で失われることが多いのですが、残った歯が少なくなるにつれて歯周病で失われる歯が多くなります。



★虫歯や歯周病になってしまうと、治療に時間がかかり、状態によっては歯を失うこともあるため予防が大切です。いくつになっても、健康でおいしく食べることができるように、今できることから始めてみませんか？



### むし歯予防で有効なことは・・・

- フッ化物洗口フッ化物配合歯磨剤を使う
- フッ化物歯面塗布をする
- 砂糖の適正摂取（代用糖の使用）



### 歯周病対策で有効なことは・・・

- 定期的に歯科で専門ケア（歯石除去・プラーク除去・歯面清掃・歯周ポケット洗浄をする）

→昔は、歯医者へ行くのは虫歯になってからといった印象が強かったかもしれませんが、磨き残した細菌の塊、プラークが石灰化した歯石は歯磨きでは取り除くことが出来ません。定期的に歯科で除去・清掃を行うことが勧められています。

- 普段からのホームケア  
歯磨きに加えて歯間ブラシ、デンタルフロスをする



→歯ブラシでの清掃は歯の表面や噛み合わせには有効ですが、歯と歯の間の清掃は十分ではありません。歯間ブラシ、デンタルフロスでの歯間部清掃が重要です。歯ブラシだけではどうしても磨ききれない部分があります。

- たばこをやめる



→たばこを吸う人は吸わない人に比べて歯周病にかかりやすく、悪化しやすいことが分かっています。これは、たばこの有害物質が血管を収縮させ、歯茎の血流が悪くなるためです。

