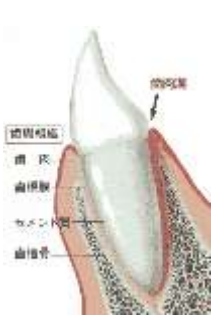


あなたの歯は、いま何本ですか？

本です

成人の歯数は、親知らずが4本とも生えていれば32本。親知らずが全く生えていなければ28本です。一般的に、20本以上の歯があれば、ほとんどの食品を自分の歯で、かんで食べることができるといわれています。いつまでもお口から食べるために歯を保つことが大切です。歯を失う原因の第一位は歯周病です。歯周病を予防し、お口の健康を維持することで、体の健康にも役立つことが知られています。



健康

歯肉の色はピンク色で、引締まっています。



歯肉炎

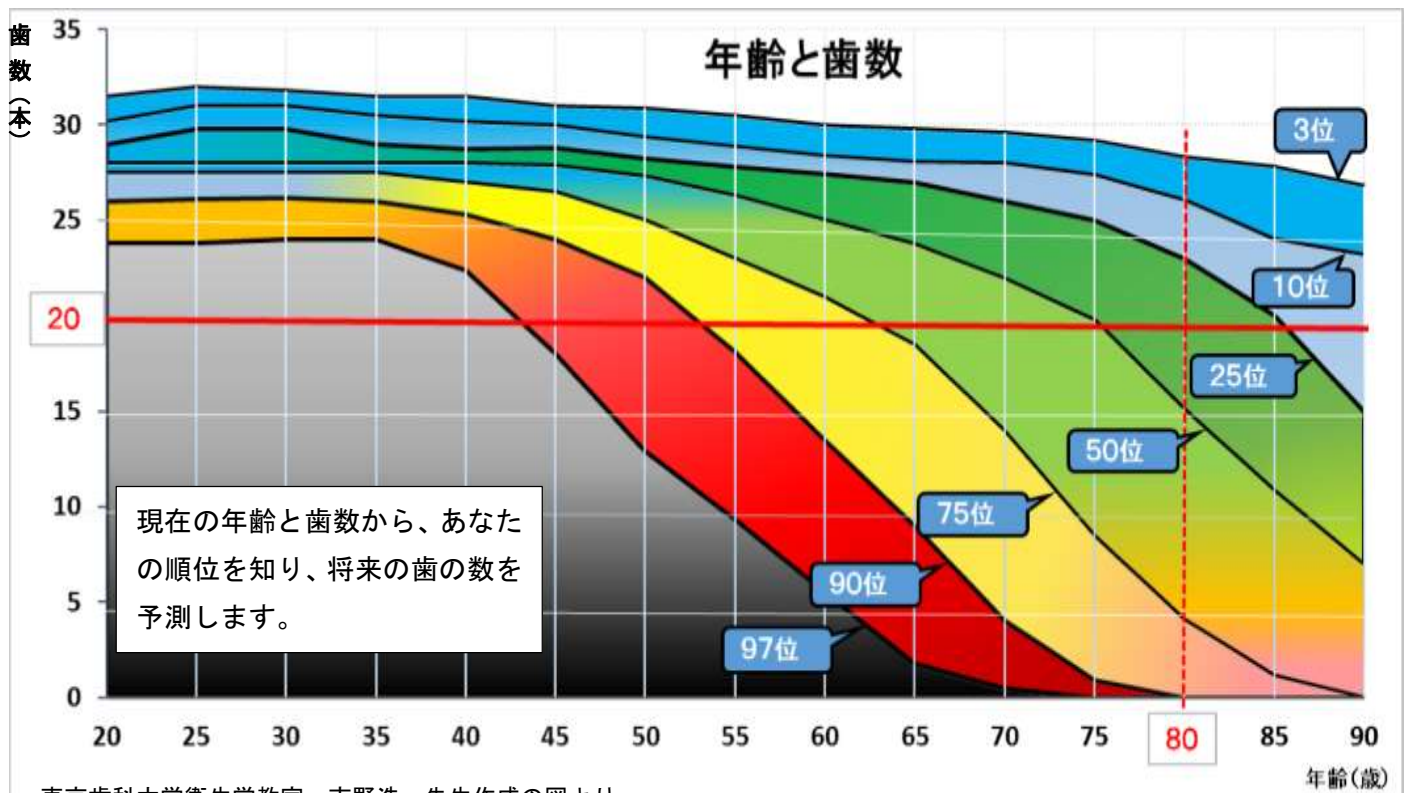
歯肉の辺縁に炎症があり赤くなったり腫れたりします。



歯周病

歯肉の辺縁の炎症が内部まで達し、歯を支える骨まで破壊が進みます。

下のグラフで、横軸の年齢と、縦軸の歯の本数が交わる場所に印をつけましょう



東京歯科大学衛生学教室 吉野浩一先生作成の図より

あなたの年齢と歯数に一番近い線は何位の線ですか？50位の線より下の75位、90位、97位の線に近い方は要注意です。歯が一般の方より少ないので、歯科医院で義歯などの治療を受け、かめるようにしましょう。

現在の歯数が20本以上ある方は、歯数を維持して8020（80歳で20本の歯を保つ）を達成しましょう。

歯数と全身の健康との関係

*認知症の確率 **1.9 倍**

65歳以上の高齢者で、自分の歯がほとんどなくて入れ歯も使っていない人は、歯が20本以上ある人に比べて認知症になる確率が1.9倍になるという調査結果が厚生労働省から示されました。

*転倒リスクは **2.5 倍**

65歳以上の健康な方で、過去1年間転倒経験がない方のうち、3年後の転倒経験を調べると、歯が19本以下の人は転倒リスクが高いことがわかりました。

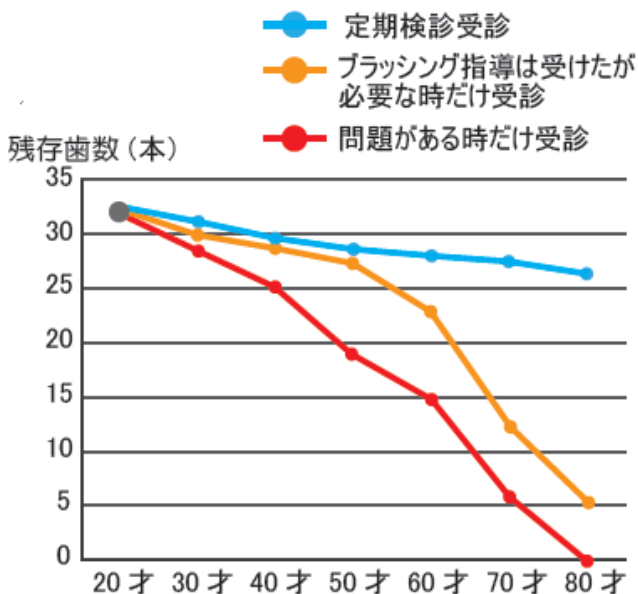
現在の歯をずっと保つために あなたにお勧めします

定期的なプロケア

お口の状態に応じて、年に数回、歯科医院で歯石除去や口腔清掃を受けることで、歯を維持することができます。

特に歯肉の健康が気になる中高年では、症状がなくても3～6か月に1度は、歯科医院で検診やメンテナンスを受けましょう。

下のグラフでは定期検診を受けていると、年齢を重ねても歯が保たれることを示しています。



長崎大学・新庄教授のデータより



二つのケアのバランスが大切

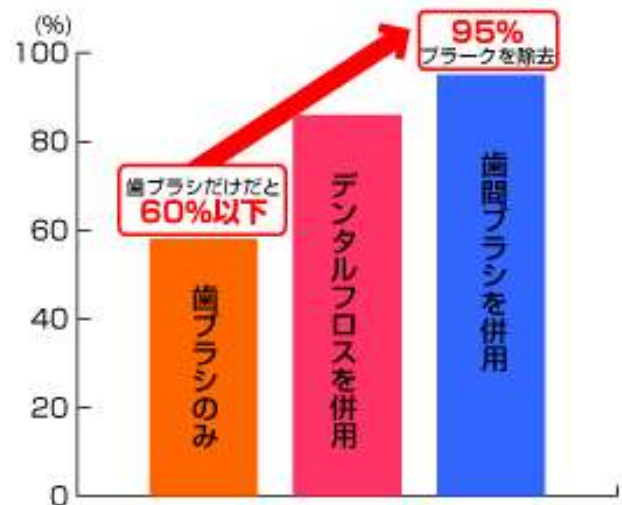
毎日のセルフケア

毎日の歯磨きに、デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃用具を加えれば、清掃効果（プラーク除去率）がアップします。

あなたに合った歯間ブラシのサイズや使い方について、歯科医院で相談をして正しく使用しましょう。



歯間清掃器具のプラーク除去効果



東京医科歯科大学・山本昇先生のデータより