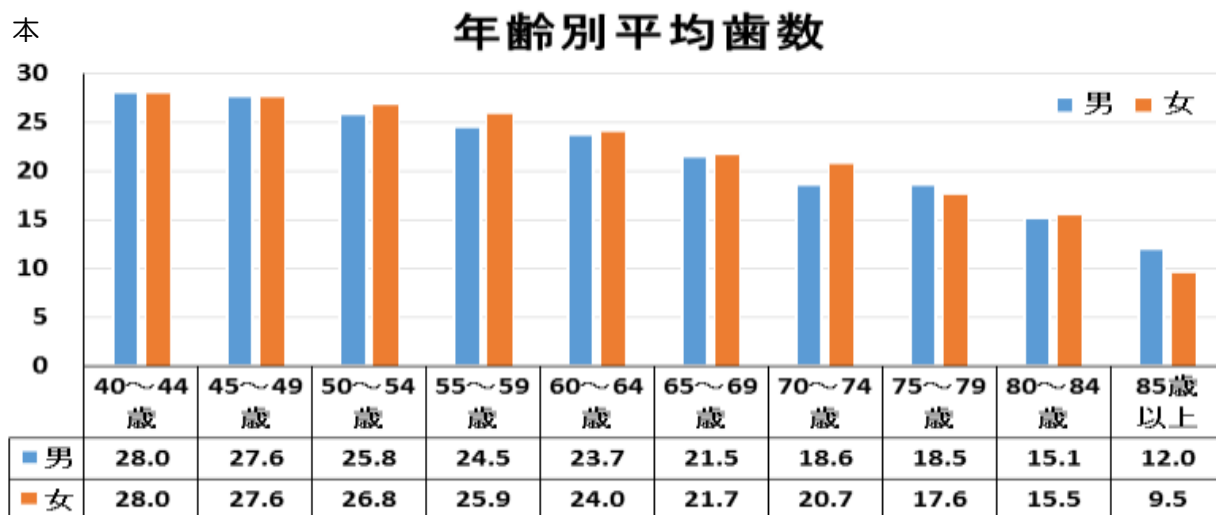


今のあなたの歯は 本 この歯をずっと大切に守っていきましょう

- ◆ 日本人の平均歯数をご存知ですか？ 平成 28 年に行われた歯科疾患実態調査結果を見てみましょう。あなたの歯数が、平均より少ないならば要注意です。



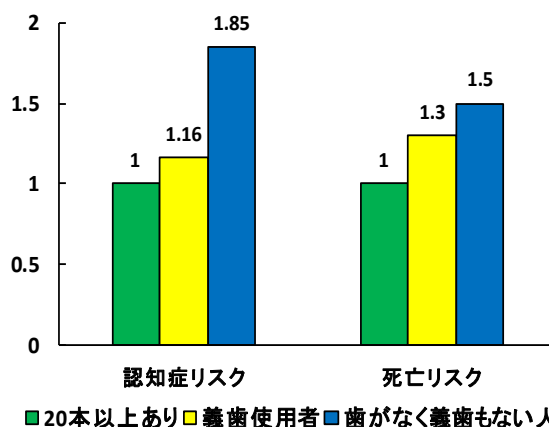
- ◆ 歯を失うことで、全身に影響が及ぶこともあります。歯数と全身の健康についての調査結果の一部を紹介します。

歯がない人は認知症になりやすい

歯を失うと**認知症リスクは 1.4～2.2 倍！**

一般的には認知症になったために歯も悪くなったと考えられていたのですが、元気な時から継続して観察した研究から、歯が無くなることで認知症発症リスクが高まることがわかってきました。図は 2012 年日本のコホート調査の数値です。歯が 20 本以上ある人のリスクを 1 とすると、歯も義歯もない人は 1.85 倍認知症になりやすいという結果です。

歯数による認知症や死亡リスク



歯がない人は寿命が短い

歯を失うと**死亡リスクは 1.1～2.7 倍！**

複数の研究があり、研究により死亡リスクの数値は違いますが、歯が 20 本に満たない場合などでは、死亡リスクが高まることがわかっています。図は、1997 年イタリアのコホート調査の数値で、歯が 20 本以上ある人のリスクを 1 とすると、歯も義歯もない人は死亡リスクが 1.5 倍高まるという結果です。

歯を維持するために実行しよう

◇ セルフケア

歯磨きはセルフケアの基本です。1日2回以上磨くようにしましょう。歯ブラシだけでなく、歯間ブラシなどの歯の間を清掃するものや、細部をピンポイントで磨くワンタフトブラシなど補助的な清掃用具も使用することで、より清掃効果が上がります。

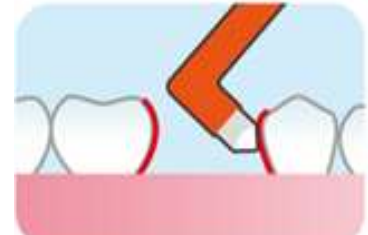
歯間ブラシ

歯と歯の間に通すブラシです。



ワンタフトブラシ

毛先が一房になっているブラシです。



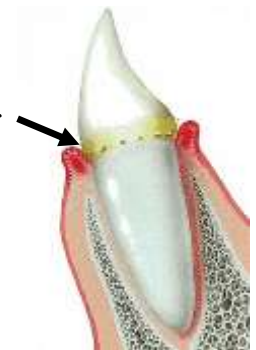
◇ プロケア

歯科医院で歯科衛生士による専門的な処置（**歯石除去**や **PMTC*1**）を受けることで、通常清掃が難しい**歯肉ポケット*2**の清掃ができます。歯肉ポケットケアは歯周病予防のキーポイントです。

*1 PMTCとは専門家による歯面清掃のことです。

*2 歯肉ポケットとは歯とその周囲の歯肉の隙間のこと。隙間が深くなると歯周ポケットとなり歯周病が進行します。

歯肉ポケット



歯周病の予防と治療には、**歯石除去**が欠かせません。



歯の表面や歯間を機械的に清掃する**PMTC**により歯肉炎や歯石を予防します。

◇ 歯科治療

メンテナンス かかりつけ歯科で、**定期健診**や**プロケア**などお口のメンテナンスを受けることで、歯の寿命を延ばします。右図は年に2~3回の定期的受診をする方は、高齢になっても歯を維持していることを示しています。

義歯治療 残念ながら自分の歯を失ったときには、義歯治療を受けることで、摂取する食品数が増え、バランスの良い食事が取りやすくなります。歯がなく義歯もない場合、食べやすい食品や糖分の多い食品に偏りがちになり栄養バランスが崩れます。

