

質問2の表では、以下の部分について聞いています。それぞれに0～10点を表に書いてください。

① 年齢別平均歯数グラフのグラフ

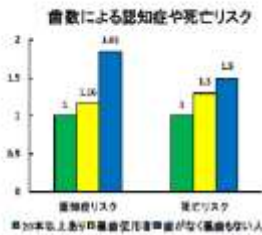


② 歯を失うことと認知症や寿命の説明とグラフ

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、元氣な時から継続して観察した研究から、歯が少くなることで認知症発症リスクが高まることわかってきました。図は2012年日本のコホート調査の結果です。歯が20本以上ある人のリスクを1とすると、歯も残っていない人は1.85倍認知症になりやすいという結果です。



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異なりますが、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わかっています。図は、1997年イタリアのコホート調査の結果で、歯が20本以上ある人のリスクを1とすると、歯も残っていない人は死亡リスクが1.5倍高まるという結果です。

③ セルフケア・プロケアの説明や図など

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隙間を清掃するものや、糸牙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。



プロケア

歯科医師や歯科衛生士による専門的な処置（歯石除去やPMTC[®]）を受けることで、歯垢蓄積が難しい歯肉ポケット^{※1}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とは専門的な歯垢清掃のことです。
- ※2 歯肉ポケットとは歯と歯肉の隙間の奥のこと、奥の方が狭くなるため歯肉ポケットとなり歯垢が溜まります。



歯肉病の予兆と治療には、歯肉探査が欠かせません。



歯の表面や歯肉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。

④ メンテナンスや治療の記述やグラフ

歯科治療

メンテナンス おかりつけ歯科で、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回の定期的受診を怠る方は、高齢になっても歯を維持していることを示しています。

継続治療 残念ながら自分の歯が失ったときには、義歯治療を受けることで、摂食する食品が潰れ、バランスの良い食事が取りやすくなります。歯がなく歯茎もない歯肉、歯ぐきやすい良歯や増分の多い歯茎に頼りがちになり栄養バランスが崩れます。

