



デンタル ニュース



2006.9月号

暦の上では秋ですが、まだまだ残暑がきびしい9月、いかがお過ごしですか？
暑い中にも少し秋の気配も感じられますね。さて、9月18日は敬老の日。年配の方も自覚症状がなければ、つつい歯科から足が遠のきがちです。
長い人生をエンジョイするためには「健康第一・歯が命」です。自覚症状がなくても面倒くさがらずに定期検診に行く習慣をつけましょう。

たんぽぽ歯科からのお知らせ



いくつになっても自分の歯でおいしく食事をしたいのなら日頃からのお手入れが大切。
ぜひ定期検診を受診しましょう。



たんぽぽ歯科

住 所 海老名市河原口787
西山ビル2F
電 話 046 - 235 - 2233
診療科目 一般歯科、小児歯科、歯列矯正
審美歯科、インプラント、予防検診
フッ素塗布、3Mix - MP 法



8020運動って知っていますか？

「8020(ハチマル・ニイマル)運動」とは「80歳になっても自分の歯を20本残そう」という、厚生労働省と日本歯科医師会が提唱している運動です。その歴史は意外と浅くて平成元年から。永久歯は親不知を除いて28本あるので、そのうち20本自分の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛むことができ、おいしく食べることができるという考えから、「歯は健康の原点なので、高齢になっても健康な自分の歯を保って長い人生を明るく元気に過ごしましょう」ということなのです。

80歳で20本以上歯が残っている人は？

日本人が自分の歯を保っている割合は年々増えてきています。しかし、やはり歯を保ち続けることは容易ではなく、80歳で自分の歯を20本残すことができている人は約15%とされています。

80歳で何本歯が残っている？

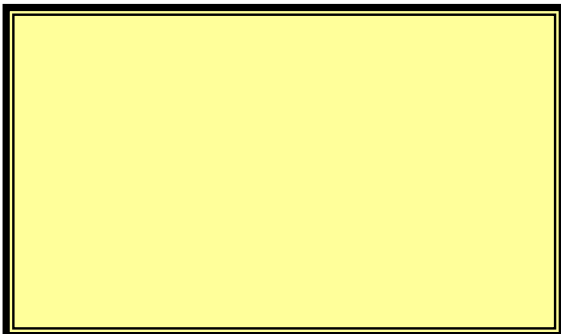
現実はなかなか厳しく、80歳の人々の平均現在歯数は約8本と推定されています。

歯が抜ける原因は？

最も大きな原因となるのは、虫歯と歯周病です。お手入れ不足が原因とも言えますが、高齢になるとやはり歯・歯肉・骨の老化現象が起こり、また唾液の分泌量が減るため、虫歯や歯周病になるリスクが高くなります。そして1本でも歯が抜けると、歯と歯の間にすき間ができ、汚れがたまり、歯周病が進行し...と悪循環が繰り返され、歯が減っていくのです。

何に気をつければいい？

何よりも歯を1本もなくさないようにすることが大切です。歯が1本抜けてなくなったくらいでは、それほど不便を感じないと思いますが、噛む力は弱くなり、噛み合わせが悪くなったり、食べ物がはさまりやすくなったりし、虫歯や歯周病が進行しやすくなります。若いうち、それも子供の頃からのお手入れと定期検診が重要になります。たかが歯の1本、されど1本ですよ。



いっまでも元気でいてね。

