



11月8日は「い(1)い(1)い(1)歯(8)の日」です。

◆歯を失うと全身の健康が損なわれる

【長寿の割に短い!? 日本人の歯の寿命】

20本以上あれば、食生活にほぼ満足することができると言われて、平成元年に始まった8020(ハチマルニイマル)⇨「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動により、歯を残そうということが広く伝えられました。
この運動開始当初は、20本以上の歯を保っている人の割合はわずか7%でしたが、平成28年には

51・2%となり、歯の寿命も年々延びてきました。(歯科疾患実態調査)

【歯を失う原因は?】

歯を失う2大原因は「むし歯」と「歯周病」です。50歳以降の年齢においては「歯周病」が多く、とくに高齢になると歯周病で歯を失う比率が高くなります。歯周病は、歯を支えている歯肉やあごの骨が徐々に破壊されていく病気です。正しい治療やケアをせずに放置していると、やがて歯がぐらぐらになって抜歯を余儀なくされます。

【歯周病とメタボリックシンドロームの深い関係】

歯周病は口の中だけの病気ではありません。歯周病は全身の病気と深い関わりがあり、なかでも注目されているのが歯周病と「メタボリックシンドローム」の関係です。

- (1) 近年のさまざまな研究から、歯周病によって噛む機能が低下すると肥満になりやすい、
- (2) 歯周病の原因菌である歯周病菌が血管に入ると血糖値をコントロールするインスリンの働きが悪くなり、糖尿病を悪化させる、
- (3) 逆に肥満や糖尿病の人は歯周病を発症しやすく、しかも重症化しやすいなどメタボリックシンドロームと歯周病は、相互に影響し合いながら、互いを悪化させることがわかったのです。

【歯の健康を保つコツ】

セルフケアとプロフェッショナルケア

歯周病の直接の原因は「歯垢(プラーク)」です。プラークとは、歯の表面や歯と歯の隙間に付着した細菌の塊です。歯周病予防には、日ごろからプラークを付きにくくするとともに、歯に付着したプラークを歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシなどを使ってこすり落



とす必要があります。このようにプラークを減らしていくことを「プラークコントロール」といい、歯周病予防に最も効果的なセルフケアです。

また、定期的に歯科医院で行う歯石除去などのメンテナンスは、プロフェッショナルケアといわれ、セルフケアとともに歯周病予防に重要です。

【歯周病を予防する生活習慣改善のポイント】

歯周病は口腔内の環境のほか、食習慣や喫煙、睡眠、ストレスなども関係が深く、これら生活習慣の改善によって予防することができます。

