

第13号 かめい歯科通信



2019年がスタートしました。
今年もスタッフ一同来院していただく多くの方に感謝をしながら、丁寧な診療を心がけてまいります。

かめい歯科クリニックでは患者さんにより快適で気持ちの良い定期検診を受けていただきたい！と思い、予防歯科で定期的に通われている方に対して、口元エステを始めました。詳しくはスタッフまでお気軽におたずねください。
また、SNS等で話題の塗るヒアルロン酸「ラシャスリップス」の取り扱いも始めました。当院のスタッフ全員愛用中です。気になる方は、色味や使い心地などぜひスタッフにきいてみてくださいね♪

歯の本数と 人生の豊かさとの関係

めざそう！
80歳で20本！



3つの大きな 関係とは？

皆さんは「8020運動」という言葉を聞いたことがありますか？
これはなんでもおいしく食事をするために「80歳になっても20本以上の歯を保とう」という運動です。
歯が多いことは、実は食事だけでなく、健康で豊かな人生を送れるかどうかにも深く関係しています。

関係1

歯が少ないと・・・
あれも！これも！
食べられない・・・



お煎餅・お肉・イカなど、「歯ごたえがあるからこそおいしい」という食べ物がたくさんあります。しかし、右の表にあるように、歯が少なくなると、食べられるものがどんどん限られていきます。好きなものをおいしく食べられることは、豊かな人生には必要不可欠。歯は20本以上あれば不自由なく食事ができますので、まずは20本以上維持することを目指しましょう。



歯の本数と寿命・健康寿命の関連



関係2

歯が多ければ・・・
「健康寿命」も長くなる！



「健康寿命」という言葉を聞いたことがありますか？「健康寿命」とは「元気で健康に自立して過ごせる期間」です。豊かな人生を過ごすためには、単に長生きするだけでなく、「健康寿命」を長くすることが大切です。実はこの「健康寿命」にも歯の本数が関わっていることが分かってきています。たくさん歯が残っている人ほど「寿命」も「健康寿命」も共に長くなります。健康で長生きをするためにも歯はとても大切です。

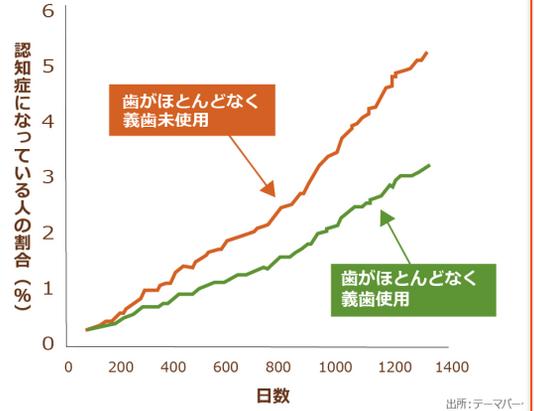
関係3

認知症発症で1.9倍
転倒は2.5倍に！



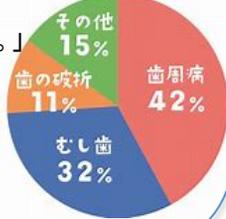
歯の本数は「認知症」や「転倒リスク」とも関連しています。「歯がまったく無く、入れ歯などもしていない人」は「歯が20本以上ある人（※歯がなくても入れ歯により噛み合わせが回復している人も含む）」に比べて、認知症の発症リスクが1.9倍も高くなるという調査結果があります。また、「歯が19本以下で入れ歯をしていない人」は「20本以上歯がある人」と比べると、転倒リスクが2.5倍という結果も。転倒をきっかけに寝たきりになってしまう高齢者は非常に多く、「認知症」とあわせてここでも「健康寿命」と歯の本数との関連性が見えてきます

歯数・義歯使用と認知症発症との関係



豊かな人生を送るために歯を守ろう！

高齢になって歯を失う原因の多くは「歯周病」です。歯周病は単に歯ぐきが腫れる病気ではなく、**歯を支える骨を溶かしてしまう病気**です。しかも自覚症状がなく進行するため「沈黙の病」ともいわれています。「気づいたらもう抜かざるを得なくなっていた・・・。」そうならないためにも、**自覚はなくても必ず定期的に歯科でチェックすること。**これは健康で長生きするためのとても大切な習慣のひとつです。



歯を失ってもあきらめないで！



歯を失ってしまったとしても、**入れ歯やブリッジなどの方法で機能を回復**することがとても大切です。失ったまま放置していると、残された歯の寿命も短くなり、食べ物が満足に噛めなくなるリスクが確実に高くなります。また無理に残すよりも、周囲の健康な歯への影響を考え「抜いたほうがいい」という場合も多くあります（「親知らず」がその典型です）。**健康なお口の維持には専門家による総合的な判断が必要不可欠**ですので、そういった意味でも、定期的にご来院いただき、お口のチェックをされることをおすすめいたします。

歯科食育コラム

第二回 よく噛むってどうして大事なの?? 歯科衛生士:田中



『噛むこと』=『健康になること』

よく噛むと脳にある満腹中枢が働き、満腹を感じます。早く食べると、満腹中枢が働く前に食べ過ぎて、結果的に太ってしまいます。ですので、よく噛むことはダイエットの基本なのです！

- ◎**味覚が発達する**・・・食べ物本来の味が分かるようになります。人は濃い味にすぐ慣れてしまうので、出来るだけ薄味にし、よく噛んで食材そのものの味を味わいましょう。
- ◎**言葉の発音をはっきりする**・・・歯並びがよく、口をはっきり開けて話すときれいな発音が出来ます。お口の周りの筋肉を鍛え、表情も豊かになります。
- ◎**脳が発達する**・・・脳細胞を刺激し、免疫力がアップし、セロトニンというハッピーホルモン（調整系ホルモンで心のブレーキとも言われています）を分泌させます。顎をよく動かす事で、脳に酸素と栄養を送り、活性化します。ですので、子供の知育を助け、認知症の予防改善にもつながります。