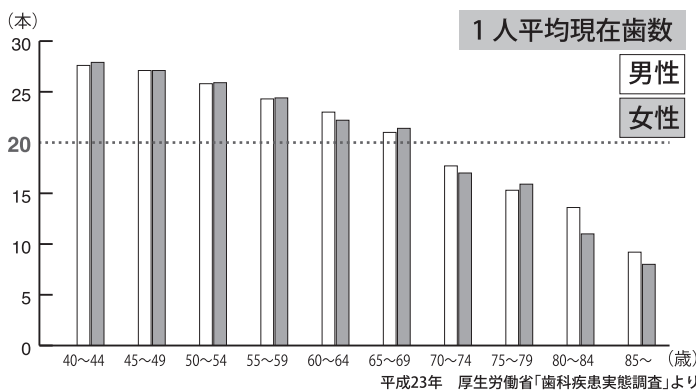


① 健康生活をいつまでも楽しむために 歯と口は健康の原点です

歯の本数が減ることにより咀嚼能力が低下し、噛むことが不自由になるため、食生活の偏りが生じ、栄養状態が悪化します。

また、歯の本数が多い方は、活動的で、寝たきり、認知症になりにくいことが知られています。



80歳になっても20本以上自分の歯を保とう。

おいしく食べるために何本の歯が必要？

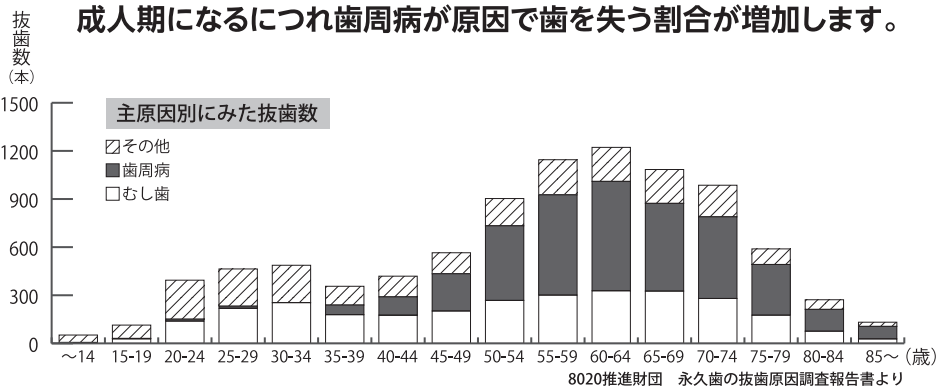
下の図は歯の本数と食べ物との関係を示したものです。
様々な食べ物をおいしく食べるためには、多くの歯が必要です。

18~28本	スルメイカ	堅焼きせんべい
たくあん	酢ダコ	フランスパン
6~17本	きんぴらごぼう	れんこん
かまぼこ	せんべい	豚肉薄切り
0~5本	うどん	バナナ
	なすの煮つけ	

② 歯を失う主な原因

一生、自分の歯でおいしく食べるためには、歯を1本でも多く健康に保つことが必要です。特に、40歳を過ぎると、歯は歯周病によって、徐々に失われていきます。歯周病やむし歯は、加齢によるものではなく、「病気」です。毎日の適切なケアによって防ぐことができます。

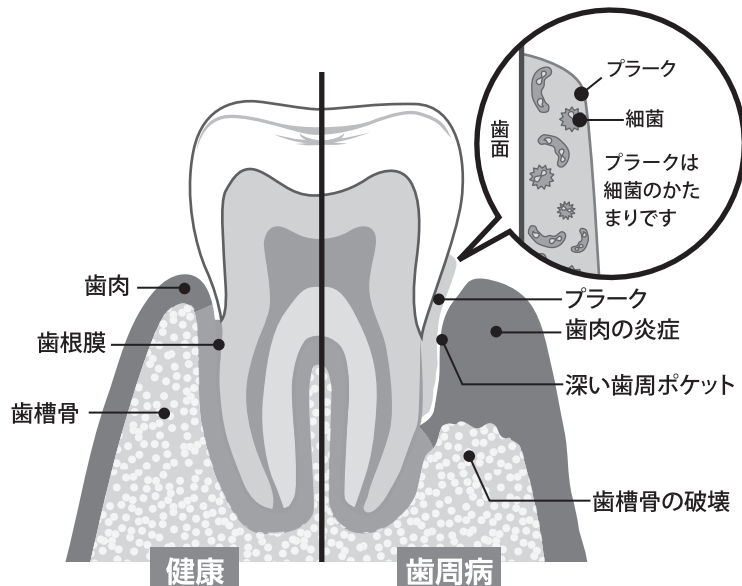
成人期になるにつれ歯周病が原因で歯を失う割合が増加します。



③ 歯周病

① 歯周病の原因

歯は、歯肉、歯根膜、歯槽骨などの歯周組織によって支えられています。この歯周組織が破壊されていく病気が歯周病です。歯周病の原因はプラークですが、最近では、食生活、喫煙、歯ぎしり、ストレスなどが影響する慢性炎症であることがわかってきています。

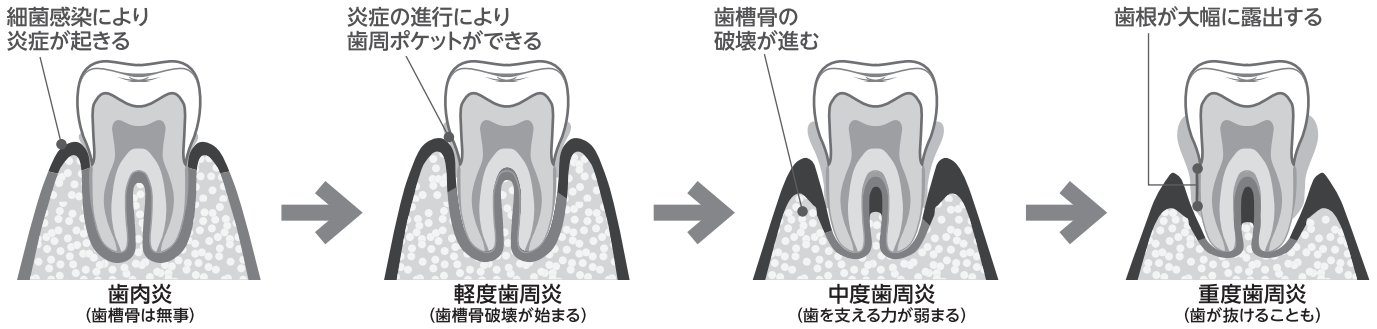


② 歯周病の進行

歯周病は歯肉だけが炎症を起こす歯肉炎から始まります。

そのまま放置すると歯ぐきの内側にある歯槽骨まで破壊される歯周炎に移行します。

進行すると骨の吸収により歯がグラグラし始め、歯を失うこともあります。



③ 歯周病が影響すると考えられている全身の病気など

深い関連が指摘されているもの

- 糖尿病

潜在的な影響が指摘されているもの

- 骨粗しょう症

影響について指摘されているもの

- 肺炎
- 感染性心内膜炎
- 早産
- 低体重児出産
- 動脈疾患

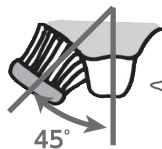
④ 歯周病の予防

セルフケア
自己管理

プラークコントロール
生活習慣の改善

歯ブラシ

みがき残しがないように
順番を決めて
歯みがきをしましょう



歯と歯ぐきの境目への
歯ブラシの当て方

歯ブラシと補助清掃用具を併用しましょう

デンタルフロス

歯ブラシが届かない歯と歯の間にたまったプラークを除去します。



歯間ブラシ

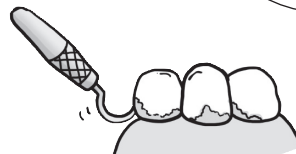
歯と歯の間が少し広がっている場合に使います。



健康な
歯ぐきの維持

プロフェッショナルケア
定期健診

歯石除去 歯みがき指導
PMTc



歯石除去

歯科医院で指導を受けて、正しい歯みがき方法をマスターしましょう。

歯みがき指導



PMTc

専門家が行う歯のクリーニング

狭いすき間など清掃用具が届きにくい部分の定期的なメンテナンスで、歯と歯ぐきの健康を維持できます。

日常の歯みがきでは清掃が難しいところ



歯と歯の間



歯と歯肉の境目