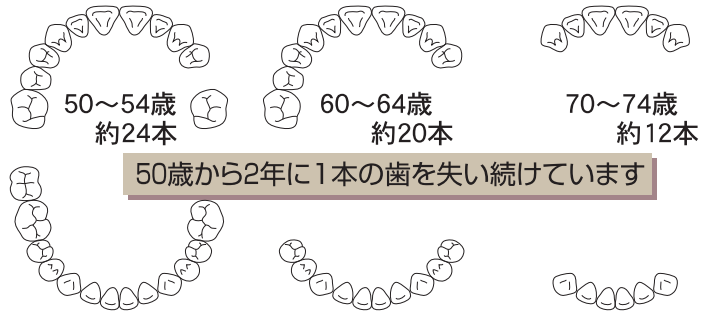


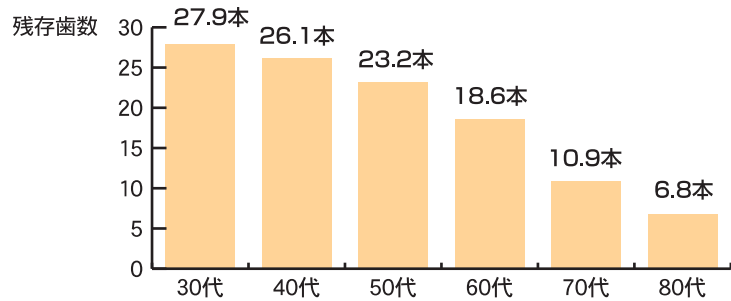
1. 中高年は急速に歯を失っている



1999年歯科疾患実態調査より

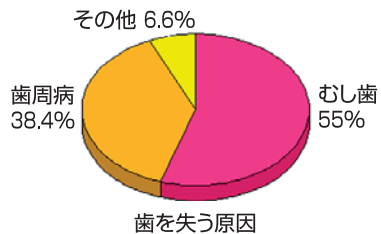
もともと大人の歯は28本あります。しかし、1999年の調査では60～64歳で20本ほどになり、80歳では6.8本しか歯が残っていません。

これは、40歳代、50歳代から急速に歯を失っていくことが原因です。



2. 歯を失う原因は?

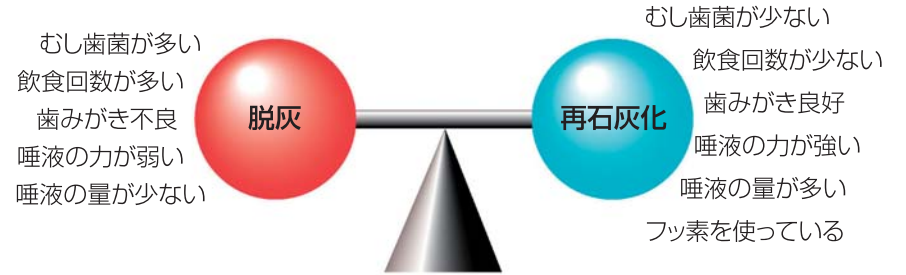
歯を失う原因の95%がむし歯と歯周病です。



むし歯

歯周病

3. むし歯になりやすい人なりにくい人



むし歯ができるか健康な歯を維持できるかは、脱灰と再石灰化のバランスで決まります。

(脱灰とは、食事の炭水化物をむし歯菌が分解して作った酸により、歯の表面からカルシウムやリンが溶け出すことです。再石灰化とは酸が中和されてくると唾液中のカルシウムやリンが再び歯に吸収されることをいいます。)

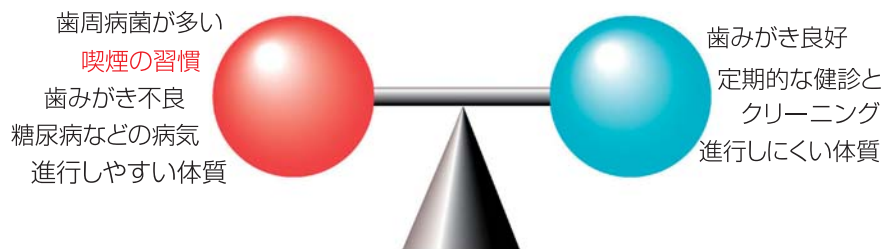
むし歯のないお口の中



むし歯の多いお口の中



4. 歯周病になりやすい人なりにくい人



歯周病はプラーク中の歯周病菌によって引き起こされますが、同じ程度の歯みがきをしていても進行がはやい人とおそい人がいます。



歯周病のない健康なお口の中



進行した歯周病のお口の中

5. 喫煙と歯周病

喫煙は歯周病の最大のリスク要因です。タバコを吸っていない人に比べて、歯周病の進行が10年はやくなるだけでなく、治療を受けても治りがよくありません。

できるだけ早く禁煙しましょう。

一卵性双子(初診時53歳)



弟：ノンスモーカー残存歯27本 歯周病なし



兄：ヘビースモーカー残存歯17本 重度の歯周病
(1日25本を27年間喫煙、蓄積本数248,200本)

6. むし歯も歯周病もプラークが原因です

歯の汚れは歯垢(プラーク)ですが、最近はプラークをバイオフィルムと呼ぶようになってきています。

バイオフィルムは単なる汚れではなく、その中に多数のばい菌が集合し、糊のような粘っこい膜で覆われており、ばい菌にとって都合のよい構造になっています。

毎日の食事のたびにバイオフィルムは歯の表面や歯の根の表面に形成されます。むし歯や歯周病を防ぐにはこのバイオフィルムを規則正しく・定期的に除去することが必要です。

それには毎日のブラッシングやフロスなどの補助清掃器具による手入れと歯科医院での専門的なPMTC(歯面清掃)が重要です。

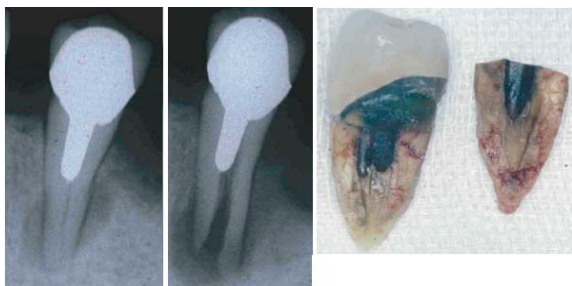
☆バイオフィルムによっておこるむし歯、歯周病を予防するには、ホームケア(家庭での歯みがき)、プロフェッショナルケア(歯科医院でのPMTC)、メンテナンス(定期的な健診とクリーニング)の全てが重要です。

7. 中高年で気をつけたいこと

(1) 歯の破折

何度もむし歯になった歯や残った歯の厚みが薄い歯は、中年以降咬む力に耐えきれず折れてしまうことがあります。

また咬む力が強かったり、ストレスやスポーツで歯ぎしりや食いしばりをする場合は、むし歯になったことのない健康な歯でも破折することがあります。



歯牙破折前後のレントゲン

破折した歯

(2) 口腔乾燥と根面う蝕（歯の根のむし歯）

お口の健康には、唾液がたっぷりと出ることが重要です。

老化とともに唾液が減少することは一般にはありませんが、病気、ストレス、歯が抜けたり痛かったりしてうまく咬めないなど、唾液が減少することはよく見られます。たとえば花粉症の薬、睡眠薬など薬の中には唾液分泌を抑制するものがあります。

唾液が減少すると、しゃべりにくく、ものを飲み込みにくくなったり、またむし歯にとともなりやすくなります。



口腔乾燥のため乾いた舌



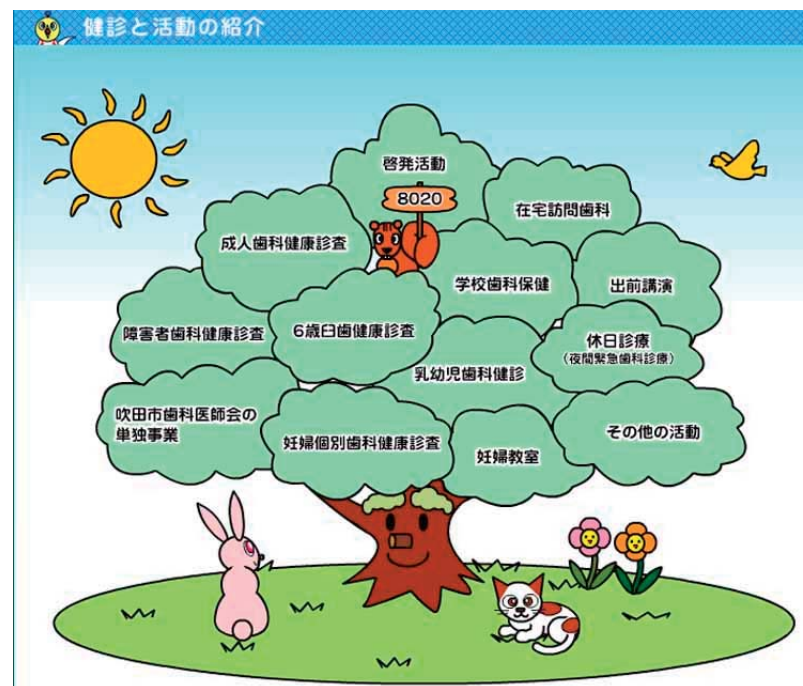
歯の付け根のむし歯の多発

8. お口の健康に関する情報を得る

吹田市歯科医師会のホームページ「吹歯公園」

<http://www.ha-suita.com/>

吹田市歯科医師会のホームページ「吹歯公園」では、**各種健診や活動の紹介、歯科情報Q&A、医院案内**などお口の健康に関する情報が盛りだくさん掲載されています。ぜひアクセスしてみてください。



協力歯科医院で行われる歯科健診

- 6歳臼歯健康診査
- 成人歯科健康診査（平成20年度より誕生日健診へ移行）
- 障害者歯科健康診査 通年
- 妊婦歯科健康診査 通年