

## 歯と口の健康

虫歯や歯周病の進行により歯を失うと、食生活や社会生活等に支障をきたし、ひいては、全身の健康に影響を与えるものとされています。



### ◇歯と口の働き

食べる・話す・脳への刺激・唾液を出す・平衡感覚を保つ・表情をつくる など

### ◇歯に関する2つ数字『6024』『8020』を知っていますか？

『6024』…60歳になっても24本以上自分の歯を保とう

『8020』…80歳になっても20本以上自分の歯を保とう

という意味です

〈おいしく噛めるために必要な本数〉



歯を失う二大原因は**むし歯**と**歯周病**です。比較的若いうちはむし歯で失われる場合が多いですが、年齢を重ねるにつれて歯周病で失われる歯が多くなります。

〈喪失に至るリスクの高い歯〉

未処置のむし歯・クラウン(冠)装着されている歯・部分技師の針金がかかる歯・歯周疾患が進行している歯

高齢になっても歯が多く残っている人の方が“要介護認定を受けるリスクが低い”  
“認知症の発症率が低い”“転倒するリスクが低い”という結果が出ています。  
※歯を多く失っていても入れ歯により噛み合わせが回復していれば同等の効果が  
あります！

## ◇歯周病

歯周病とは歯を支える歯ぐき（歯肉）や骨（歯槽骨）が壊されていく病気です。進行すると最後には歯が抜け落ちでしまいます。日本人の40歳以上の約8割が歯周病にかかっているといわれています。

### 〈歯周病セルフチェック〉

- 朝起きた時に、口の中がネバネバする。
- 口臭が気になる。
- 歯みがきのときに出血する。
- 硬いものが噛みにくい。
- 歯肉がときどき腫れる。
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた。
- 歯がグラグラする。



**1つでも当てはまる場合は、歯周病の可能性がります。早めに歯科を受診しましょう！**

次のような方は歯周病のリスクが高いといわれています。  
一度、歯科受診されることをお勧めします。

- 45歳以上の方
- 喫煙者
- 妊娠中
- 糖尿病の方

## ～歯周病は口の中だけの問題ではありません！全身に影響を及ぼします！！～

近年、さまざまな研究結果から、歯周病が多くの疾患に影響を及ぼし、その発症や進行のリスク因子になることが明らかにされています。

### 歯周病と全身疾患の関係

- **狭心症・心筋梗塞**…発症リスクが1.15～1.24倍高まる。
- **脳梗塞**…発症リスクが2.8倍高まる。
- **糖尿病**…合併症の1つとして歯周病があるが、歯周病になると糖尿病が悪化するという相互に悪影響を及ぼす。
- **誤嚥性肺炎**…口の中の細菌が肺炎を起こしやすくする。

## ◇おいしいものを食べ続けるために…

- 年に1～2回は歯科検診を受ける。
- 歯間清掃用具（歯間ブラシやデンタルフロスなど）を活用する。
- 栄養バランスのとれた食事をよく噛んで食べる。
- フッ化物入りの歯みがき剤を使用する。



歯と口のケアは、むし歯や歯周病予防のためだけでなく、全身の健康を守るためにとても大切です。

健康でいきいきと生活を送るには噛める歯をいつまでも保つことが大切です！