

待合室で  
学べる  
歯の健康

著

渡邊晴美 齋藤滋子

監修

木野孔司

自分の歯で

100

歳まで

自分の歯で

歯

で

DENTAL  
CLINIC

食べまじり！

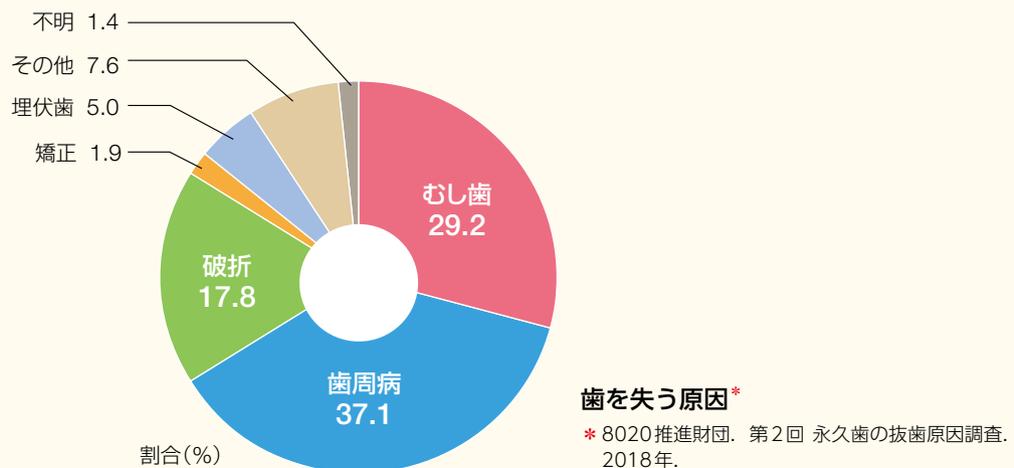
おいしく



# 100歳まで自分の歯で食べるためには 何をしたらいい？

医療技術の進歩や人々の健康への関心の高まりなどあって、先進国の平均寿命はどんどん長くなり、「人生100年時代」といわれるようになっていきます。

100歳まで健康でアクティブな生活を送るには、自分の歯で毎日の食事をおいしくとり、活動のためのエネルギーを得ることが大切です。そのためには、ふだんの生活でどのようなことに気をつければよいのでしょうか？



歯を失う原因を示したグラフを見てください。歯周病とむし歯が2/3を占めています。3番めに多い「破折」は、主にむし歯が進行して神経をとる治療（根管治療）にいたった場合、歯の根が大きく削られることでひびが入りやすくなって起こります。これもむし歯に含めると、実に5人中4人がむし歯と歯周病で歯をなくしていることがわかります。

つまり、むし歯と歯周病の予防さえできれば、自分の歯を長く使いつづけることができるのです。

詳しいことは14ページで説明しますが、むし歯も歯周病も「デンタルプラーク（以下プラーク）」という歯の表面についた細菌の塊から起こります。プラークは、口の中の細菌が砂糖を材料にして作りだします。ですから、むし歯や歯周病を防ぐには、プラークがつくられにくい食生活を心がけるとともに、歯についたプラークをしっかり落とすことが必要です。

もう一つ、歯にダメージを与える行動として知っておいていただきたいのが、TCH (Tooth Contacting Habit : 上下歯列接触癖) です。

1日のうちで、歯が接触している時間はどれくらいあると思いますか？ 実は、上下の歯が接触しなければならないのは食事や会話、ゴクンとつばをのみこむ時にかぎられ、それらをすべて足しても、1日にたった20分程度です。それ以外で歯を接触させる必要はありません。

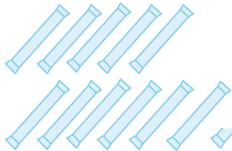
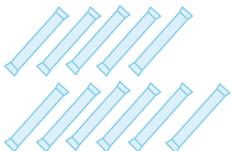
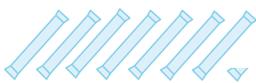
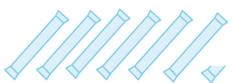
ところが、物事に集中している時や寒さに震えている時など、私たちは無意識に歯を接触させていることがあります。そのような状態を長時間つづけてしまう癖をTCHといいます。たとえごく弱い力での接触であっても、TCHがあると、歯や歯ぐき、あごの関節やまわりの筋肉に余分な力を加えつづけることになるため、顎関節症を発症させたり、むし歯や歯周病を悪化させたりすることがあります。TCHによるトラブルが出ている方は、TCHを減らすトレーニングが必要です。

ここまでお話ししてきたことをふまえて、100歳まで自分の歯でおいしく食べるために、4つの方法をみなさんに生活のなかで実践していただきたいと思います。

次のページから、それぞれについて詳しくお話ししていきましょう。



## 飲みものに含まれる糖類の量

	糖の種類	100g中	1本中	5gスティックシュガー
コカ・コーラ 	果糖ぶどう糖液糖 砂糖	11.3g	56.5g (500ml)	 11.3本
カルピス ウォーター 	果糖ぶどう糖液糖 砂糖	11g	55g (500ml)	 11本
レッドブル 	砂糖 ブドウ糖	10.8g	35.6g (330ml)	 7.1本
ポカリスエット 	果糖ぶどう糖液糖 砂糖	6.2g	31.0g (500ml)	 6.2本
午後の紅茶 あたたかい レモンティー 	砂糖	9g	31.1g (345ml)	 6.2本
ミツ矢サイダー 	果糖ぶどう糖液糖 砂糖	11g	27.5g (250ml)	 5.5本
い・ろ・は・す もも 	果糖 砂糖	4.8g	26.6g (555ml)	 5.3本
クラフトボス ラテ 	砂糖	5.1g	25.5g (500ml)	 5.1本



# みがきにくい歯の

## ブラッシングのポイント

### ブリッジと孤立した歯

<p><b>ブリッジ1</b> →のところがみがきにくい</p>	<p><b>ブリッジ2</b> 緑のところにプラークがたまる</p>	<p>隣の歯がない →のところもみがく</p>	<p>歯間ブラシや歯ブラシの毛先を使ってみがく</p>
--------------------------------------	--	-----------------------------	-----------------------------

### 親知らず その1

<p>親知らずが前の歯にあたっていてみがきにくい</p>	<p>歯ブラシの毛先を使って</p>	<p>両側からみがく</p>	<p>歯間ブラシも使えます</p>
------------------------------	--------------------	----------------	-------------------

### 親知らず その2

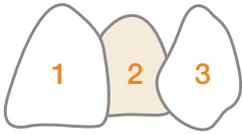
<p>歯ぐきがかぶさっているため、不潔になり腫れる</p>	<p>歯ブラシを歯ぐきのきわまで届かせるように</p>
-------------------------------	-----------------------------

### 舌の汚れ

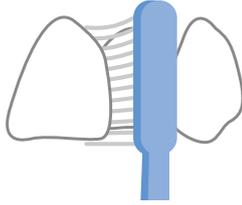
口臭予防のため、歯ブラシや舌クリーナーでやさしく汚れをとる

## へこんだ歯 その1

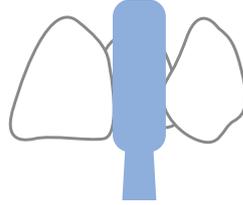
上の歯で2番目の歯がへこんでいる



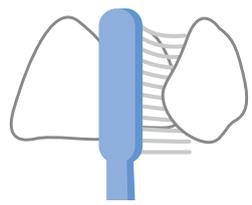
歯ブラシを縦にして1と2の間に入れる



2をみがく

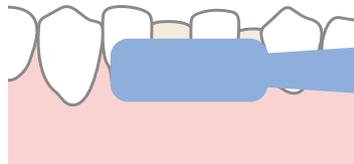


2と3の間に歯ブラシをあてる



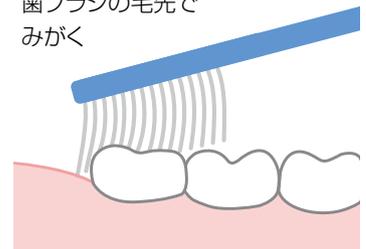
## へこんだ歯 その2

歯ブラシを歯に直角にあてる



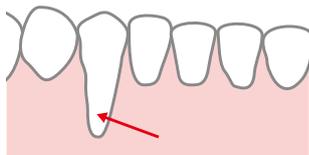
## いちばん奥の歯の後ろ

歯ブラシの毛先でみがく

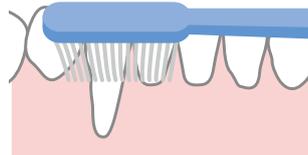


## 歯ぐきが下がっている部分

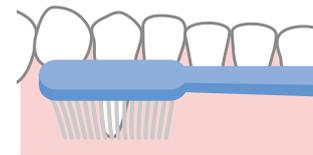
部分的に歯ぐきが下がっている(→)



歯ブラシをふつうにあてるとみがき残してしまう

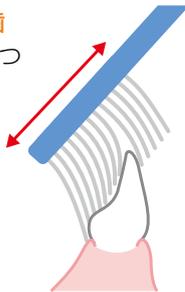


ふつうにみがいた後に根元をねらってみがく



## 前歯の裏側

下の歯  
1本ずつ  
みがく



上の歯  
1本ずつ  
みがく

