

こんにちは。歯科衛生士・光永です。
段々と気温が上がって夏が近づいていますね。今年の夏も暑くなりそうですね。熱中症には十分ご注意ください。
まず、先月から新しいスタッフが加わりましたのでご紹介します。

受付・南野さやか

5月から受付をさせて頂いています、南野(なんの)さやかです。
ジムで体を動かしたり、色々な飲食店やカフェに行くのが好きです。よろしくお祈りします。



毎年6月4日から10日は歯と口の健康週間です

今年の標語は「手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで」です。歯磨きすれば長生きできるなんてにわかには信じ難いですが、色々な調査や研究によってお口の健康が長寿と大きく関係していることがわかっています。5月号でも歯周病が全身に影響を及ぼすことはお伝えしましたね。6月号では更に歯と寿命の関係、歯を失うと起こることについてお伝えします。



65歳以上の日本人2万人以上を対象とした4年間の調査では、残った歯の数が少ない人ほど寿命が短くなることが明らかになりました。死亡率は、20歯以上の人に比べて、10~19歯の人で1.3倍、0~9歯の人で1.7倍になることがわかりました。

日本人が歯を失う主な原因は虫歯と歯周病です。それらは歯磨きで予防することができます。つまり、歯磨きをしておし歯・歯周病を防ぎ歯を多く残すことが出来れば寿命を伸ばせる可能性があるということなのです。

では何故歯が少なくなると寿命が短くなってしまうのでしょうか。

もちろん歯周病による全身疾患への影響もありますが、それ以外に歯が健康でなくなり抜けてしまった場合、次の4つのことが起こります。

① 栄養不足で体が弱る

人間が健康を維持するための栄養素は食べ物から摂取しますが、歯を失うとよく噛めず、食べられるものが限られたり食べる量が減ってしまい必要な分の栄養素を摂取できません。そのため栄養不足になって体が弱ってしまうのです。

② 固いものを食べなくなり脳への血流が減る

歯を失って噛みにくくなり固いものを食べないと顎を使わないため頭部の筋肉の動きが減り、脳内の血流量が減っていくため、認知症発症の可能性が増えます。また喉周辺の筋肉も衰えてくるので、誤嚥も増えてしまいます。

③ 噛めなくなり消化器官に負担がかかる

歯を失うとしっかりと噛めないため、あまり噛まずに飲み込もうとします。その結果、胃や腸などの消化器官に大きな負担がかかります。胃腸が元気で十分に働くことができないと免疫力の低下を招き、ちょっとした風邪などにもかかりやすくなります。また、便秘や下痢など腸の異常も増えてしまいます。

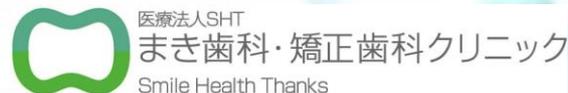
④ 噛み締めることができず踏ん張りが効かない

特に奥歯を失った場合、噛み締めることが出来ず踏ん張れないために転倒しやすくなってしまいます。高齢者が転倒によって骨折してしまうと寝たきりになってしまうことも多いのです。

これら以外にも歯を失うことは全身に大いに影響を及ぼします。そのため直接死に繋がることはなくても寿命が短くなる要因になるのです。

しかし、毎日の歯磨きと定期的に検診を受けることで歯を失うことを防ぎ、健康を守ることができます。歯と口の健康週間に改めてご自身の健康と歯磨きについて考え、ぜひ皆様も歯磨きで長生きチケットを手に入れてください。

6月8日・15日・22日・29日(木)は休診です。
6月1日(木)は午前診療になります。
よろしくお祈りいたします。



〒700-0975 岡山市北区今3-1-15
Tel:086-243-1006 Fax:086-243-1106
Mail:makishika@do5.enjoy.ne.jp
Blog:http://blog.livndoor.jp/Makishika/