



80歳で20本。自分の歯でおいしく食べよう。 w-yuzodent.com



健康な歯と歯ぐきは健康の源泉
自身の未来のために守りましょう!
自分の歯



歯科医師 渡辺 雄三
新潟大学歯学部予防歯科卒業後、新潟県の無歯科医村へき地事業に11年間携わる。歯周病治療を中心として口腔の改善に努める。2005年5月、故郷・会津若松市石堂町に開業。1958年生まれ、山歩きが趣味。

歯を失う原因は「虫歯」と「歯周病」

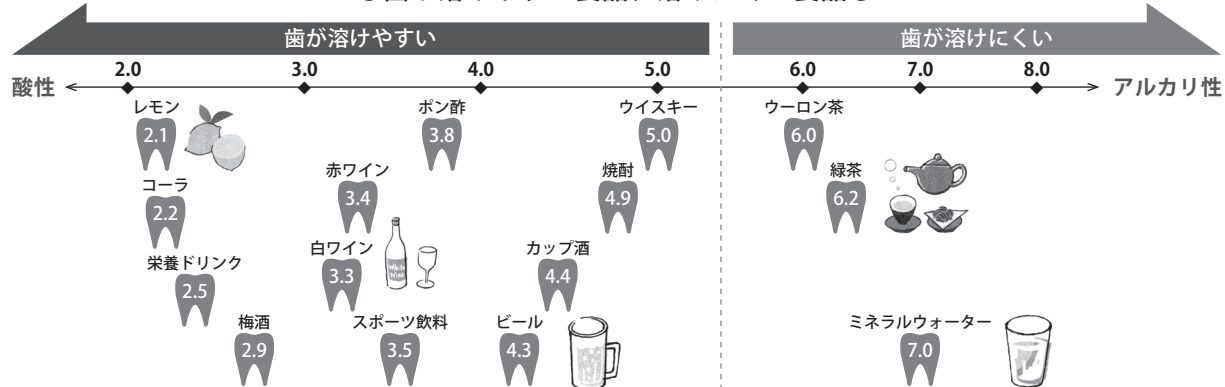
年齢が高くなれば、歯はしげんに抜けるもの」と誤解していませんか？歯を失う原因の4割を占めるのは歯周病、3割は虫歯によるものです。つまり7割は「虫歯」と「歯周病」によって歯を失ってしまうのです。

虫歯はミュータンス菌などが出す「酸」が原因です。この酸が歯の表面のエナメル質を溶かし、その下にある象牙質や歯髄まで進行します。とはいえ、子どものようにエナメル質が弱ければ虫歯になりやすいのですが、大人になるとエナメル質は硬くなっているため、新たに虫歯になることは多くありません。むしろ、治療で入れた詰め物やかぶせ物のわきから少しずつ進んでいく「二次虫歯」や、年齢とともに歯肉が下がってくるために、歯の根が削られる「根面う蝕」が中心になります。

歯周病は、世界一、患者が多いといわれる病気です。歯と歯肉の境目にある「歯周ポケット」に歯垢（プラーク）や歯石がたまり、そこから出る毒素によって歯肉に炎症が起き、進行が進むと歯根膜、歯槽骨まで破壊されてしまい、歯が抜け落ちる病気です。

〈資料提供〉デンタルプロ

●歯が溶けやすい食品、溶けにくい食品●



通常、口の中は中性に近い弱酸性。ものを食べたり飲んだりすると、酸性に傾き、pH（ピーエイチ）が5.5を下回ると、歯からミネラル質が溶け出します。酸性が強いのは、酸っぱいもの、糖分の多いもの。あめやスポーツドリンク、ヨーグルトドリンクなども要注意です。

※東京医科歯科大学・北迫勇一助教授らの調査より

80歳で20本歯を残そう
健康は
元気な歯から

何でもかみ、おいしく食べられることは、いつまでも若々しくいるために欠かせない条件です。

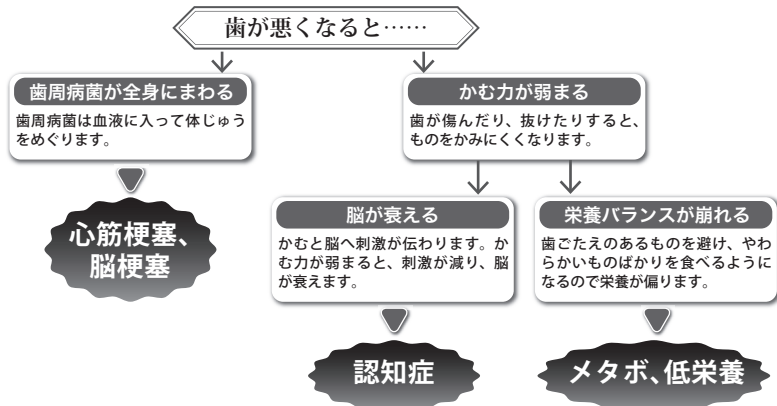
糖尿病、心臓病……。歯周病は万病のもと

歯を失う原因のトップである歯周病は、歯の問題だけにとどまらない病気です。歯周病の炎症によってできた有害物質や歯周病菌そのものが、血液を介して体のすみずみまで広がります。糖尿病、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、骨粗しょう症、免疫機能低下など、さまざまな全身疾患の引き金になるからです。

なかでも糖尿病の人は特に注意が必要です。「歯周病は糖尿病の6番目の合併症」といわれ、糖尿病の人はそうでない人の2倍以上歯周病になりやすく、歯周病になると糖尿病も悪化し、糖尿病が悪化すると歯周病も悪

化するという相互関係にあります。逆に歯周病が改善すると、糖尿病の症状も改善していきます。

心筋梗塞、狭心症といった心臓病、脳梗塞、動脈硬化といった病気のリスクは、歯周病はでない人に比べ2〜3・6倍という研究結果があります。動脈に血栓が発生して血管が詰まる原因のひとつに、歯周病菌に血液中の血小板を固める作用があるからで、心臓の手術をしたとき、歯周病菌がたくさん出てきたという話もあります。歯周病を口の中の病気として軽く考えることは危険です。



歯周病・虫歯予防
きれいな歯で
口元を若々しく

気になる
口臭対策