

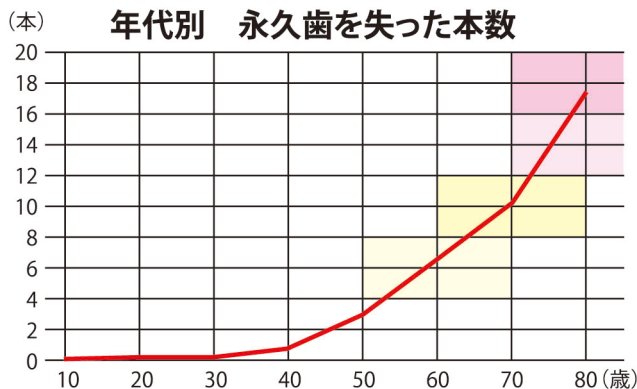


歯を失いはじめる年代と対策



厚生労働省の調査結果によると、40～50代くらいになって歯を失う人が増え始めます。ちなみに、50代になると2～3本、60代で6～7本、70代で8～10本程度、とその数は急激に増えていきます。

若い時には「歯を何本も失って、入れ歯になって、食べ物が噛めない」といったことはイメージできないと思います。しかし、何も対策をしていないとグラフでも分かるように歯を失ってしまいます。歯をできるだけ残すためには、歯科医院でメンテナンスを受け、家庭でのケアをしっかり行うことが大事です。



歯を失わないための対策

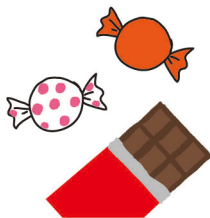
対策1 歯のメンテナンスを怠らない

歯は一本でも失うとそこから他の歯も悪くなりやすい傾向があります。そのため、まずはできるだけ一本も失わないこと。失った場合は残っている歯を守るために、歯科医院でメンテナンスをしっかりと受けることが大事です。



対策2 食生活、生活習慣に気をつける

糖分や間食の多い食生活、喫煙の習慣は、歯を悪くしやすくなりますので、そのようなものをできるだけ避けることも大切です。



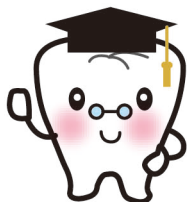
対策3 歯にかかるダメージを極力避ける

歯ぎしりや食いしばりは、歯に大きなダメージを与えます。食いしばる癖はなるべくそれをやめること、また、夜間の歯ぎしりに対しては歯科でマウスピースを作ってもらい、歯にかかるダメージを減らしましょう。



オーラルフレイル予防に取り組もう!

オーラルフレイルとは、「噛む」、「飲み込む」、「話す」、というようなお口の機能が衰えることを言います。



年齢とともに体が衰えてしまうのはある程度仕方のないことですが、オーラルフレイルというのは、噛む、話すというようなお口の機能をしっかりと使う、お口のケアを丁寧に行う、歯科医院で定期的にケアを受ける、といったことで食い止めることが可能です。まずはチェック表でご自身の状態を確認してみましょう。当てはまる項目が多いほど、オーラルフレイルの危険性があります。

オーラルフレイルチェック

- 食べこぼすことが多くなってきた
- 固いものが噛めなくなってきた
- 汁物やお茶を飲む時にむせることが多くなってきた
- 滑舌が悪くなってきた
- ここ半年で2～3キロ体重が減った
- 口の中が乾燥している
- 家にこもっていることが多くなってきた
- 入れ歯を入れている

チェック項目が多い方はご相談ください