

「ピンピンコロリ」が合言葉

【第42回】歯医者さんが

教える正しい知識!

教えて!

# さめじま先生

Stylistic Dental Care

歯の健康について大切なことをさめじま先生が毎回分かりやすく解説。一生つき合っていく「歯」のことをしっかり考えてみよう!

※プロケード偶数月号掲載



教えてくれた先生

歯科さめじま 鮫島佳子 院長

東戸塚出身。口のトラブルから最新の予防歯科にいたるまで最善の歯科医療を提供。地元で密着した歯科だからこそ、多くの人に長年愛されている。

歯科さめじま

☎045-823-4181

⑤ 戸塚区品濃町563  
ネオポリストキアV2F  
東戸塚駅徒歩8分  
駐車場あり

⑥ 9:30~18:30(月休無)  
土曜は17:30迄  
⑦ 日曜、祝日



【MAP 東 D-1】

※HPも是非ご覧下さい。  
<http://samejimadhc.jp>

## 平均寿命と健康寿命

### 歯を大切にしなければ

## 命には差がある

### ばいけない理由

# 4

### ターニングポイント を見極める

若い人は、体力があるので、多少歯に欠損があってもある程度は乗り切れます。だから平気と思ってそれを放置すると、高齢になって抵抗力や力が弱くなり、ガクッと体を悪くします。虫歯や歯周病など、抜歯しなければいけなくなるまで放っておかないことも大事です。痛みが出ていなくても、人生のターニングポイントを見極めて診てもらふことで、手遅れになるのを防ぐことが重要です。

### 若いうちこそ 人生の最後を考える

老後に何を準備できるか。できるだけ周囲に迷惑をかけたくないのか、どうしたらいい人生だったと思えるのか。寿命が伸びているということが、どういふことか考えてみてください。治療のための抜歯、初めての入れ歯という抵抗感がある人が多いです。まずはそうなる前に治療することは言うまでもありません。入れ歯にするしかないとなった段階では、インプラントなど選択肢はありますが、それを受け入れるために自分の将来を考えておくことが大事です。

# 1

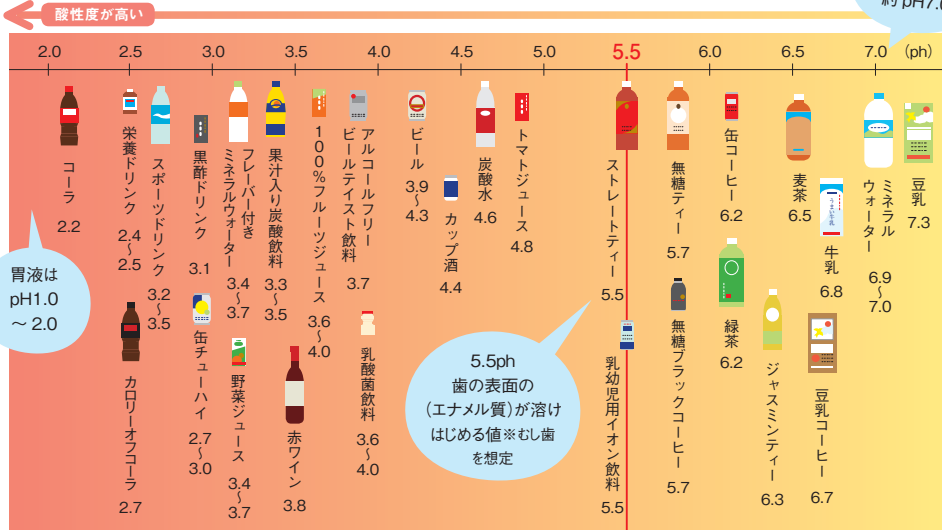
### 平均寿命と健康寿命には 差がある。歯を大切に しなければいけない理由とは



2017年3月の厚生省の発表によると、平均寿命は過去最高を更新。男性は80.75歳、女性は86.99歳となりました。一方で近年「健康寿命」も注目され、日常生活への支障や、自立など指標はあるものの、平均寿命とは約10年程度の差があります。この10年のギャップは、口腔内環境にあるということが近年わかってきました。最近よく耳にする「腸内フローラ」。これを改善するには、よく噛んできちんとした栄養吸収がなされることが重要。口の中の環境を整えることで、健康を維持できます。

### TOPIC 夏場、酸性度の高い飲み物の飲み過ぎに注意!

ふだんの口の中は約pH7.0



- 炭酸類、特に糖の多いコーラなどを飲んですぐ歯を磨くと、酸でエナメル質が溶けた状態で傷つきやすいので、まずはうがいをするか、時間を置きましょう。
- アルコール類も酸性値が高いです。飲んで酔っ払ったまま歯磨きをしないで寝てしまうのも虫歯の原因に。
- 高齢の方で、病院で勧められて脱水予防の補水液を飲む人は多いです。これも糖を多く含むので、就寝前に飲んでそのまま寝るのではなく、必ずうがいを。

### 歯がない人は短命

健康には健全な食生活が欠かせません。その食生活を担うのが、歯です。自歯でも入れ歯でも歯が

あればいいのですが、歯がないと食事上手にできませんし、そのままにしておくと治療も困難になります。友人に食事に誘われても食べられないのがあったり、見た目の悪さから断ることが増え、引きこもりがちに。好きだったものが食べられない、独りで味気ない食事になる、そんなストレスで体調を崩す方もいます。



### 治療も困難に

歯が欠損した場合は、ブリッジや被せ物、入れ歯など、歯の機能を補うための補綴治療が必要です。欠損したまま放置した歯は、自歯であってもガタガタと傾いていたりして、補綴治療も困難になります。高齢で足や腰が悪くなったり、起き上がるのも辛かったり、なんども通院するのも大変です。歯科治療で往診をする場合もありますが、使用する機械や治療時の態勢に制限があるため、応急処置的な治療が主体となります。