



## 上下の歯がくっついているのは危険サイン!? 自分の歯を守る4つの生活習慣!

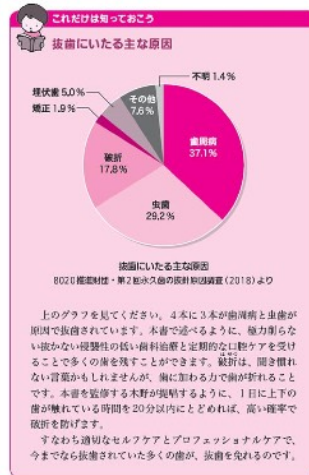
ダ・ヴィンチニュースさんの記事をご紹介します <https://ddnavi.com/review/544997/>より

年齢を重ねても自分の歯を失わないための方法を具体的に教えてくれるのが、今年、改訂新版が発売された『100歳まで自分の歯を残す4つの方法』（齋藤博：著、木野孔司：監修/講談社）。早速その一部を紹介しよう。



### ■虫歯と歯周病は生活習慣病!?

乳歯が永久歯に生え替わるのが6～13歳頃。それから平均寿命の80歳代まで自分の歯を残すとすると、約70年もの間、歯を守らなければならない。歯を失うにはさまざまな原因があるが、約7割を占めているのが虫歯と歯周病だという。本書によると、虫歯と歯周病は典型的な生活習慣病なので、これまでの生活習慣をすみやかに改めない限り、近い将来、次々と歯を失っていく危険があるという。今まで虫歯や歯周病の経験のない方の場合でも、油断は禁物。特に歯周病には注意が必要で、40代になると歯周病が原因で一気に歯を失ってしまう人が急速に増えるというから要注意だ。



### ■上と下の歯がくっついていたら、要注意?

では、自分の歯を長く残すために、私たちはいったい何をすればよいのだろうか? 本書が具体的な方法として挙げているのが、次の4つの生活習慣だ。

- 習慣1 歯の接触時間を極力減らす
- 習慣2 砂糖をできるだけ控える食生活をする
- 習慣3 最低1日1回正しい歯みがきをする
- 習慣4 3カ月に1回、歯周病管理のために歯科医院に通う

習慣1の「歯の接触時間を極力減らす」は、本書で得る有益な知識のなかでもっとも特徴的なポイントだろう。「ていねいなブラッシングをして、定期的に歯周病管理をしているにもかかわらず、歯が次々にだめになってしまう人がいる」という。長年、その原因は謎だったが、そうした患者には強いTCH(Tooth Contacting Habit (上下歯列接触癖))があることがわかったのだという。

私たちは上の歯と下の歯は常に接触していると思いがちだが、実はそれは間違いで、人が口を閉じているとき、上下の歯は本来接触しない。歯が接触するのは、会話、咀嚼、嚥下をするときで、その接触時間を合計しても、1日あたり20分以内が正常だという。だが、TCHの人の場合、常に上下の歯が接触しているため、口を閉じる筋肉が活動し続けている。結果、その筋肉が疲労して顎関節症を引き起こしやすくなるばかりでなく、歯に小さなダメージが蓄積されていくため、ある時から異常な速さで歯周病が進行したり、詰め物をした歯、義歯やブリッジにダメージを与えてしまうのだという。

(4つの生活習慣をぜひ気をつけてください! 詳しくは本をご参照ください。)

