

ニコないっつうしん4月号

2017年 Vol.110



45歳から歯を失う人が増加！自分の歯を残す為に覚えたい 「正しい歯磨きの仕方」 Woorisさんの記事をご紹介します

子どもだけでなく、大人でも歯医者さんが苦手な人は多くいます。しかし、虫歯になれば歯医者さんへ行かなければいけません。だからこそ、毎日の歯磨きはきちんとしたいところ。



しかし、“歯磨きのやり方”に問題がある人が多いのも事実。正しい歯磨き習慣を身に付けておかないと、虫歯をきっかけに、さらに重大な病気になってしまう可能性があるのであります……！

今回は厚生労働省が発表しているデータを元に、正しい歯磨きの仕方についてご紹介いたします。

■日本人は45歳から歯を失い始める

健康な歯の本数は、成人で永久歯28本、親知らずを含めると32本です。

歳を重ねても歯の喪失が10歯以下であれば、食事で大きな支障が生じないという研究もあり、厚生労働省では、“80歳になっても20歯以上保とう”という運動（8020運動）を行っています。

しかし、厚生労働省が発表しているデータでは、65歳ですでに19.16歯、75歳以上は13.32歯と、80歳を前に1人当たりの平均歯数が20歯を下回っている状態なのです。

また、日本は諸外国に比べて歯の健康を保つための意識が薄く、40歳くらいまでは正常な本数の歯を保っているものの、45歳頃から歯が抜け始め、50歳前半で入れ歯が必要になる人が増加する傾向にあるようです。

だからこそ、1日でも早く歯の大切さに気づき、毎日の歯磨きと定期的な歯科検診が必要なのです。

■日本は予防歯科への関心が低い

しかし、日本は諸外国に比べて予防歯科に対する考えが広まっておらず、予防のために歯医者さんへ行く人はごく少数で、歯医者を受診する理由のほとんどが“虫歯の治療”のため。

つまり、痛くなる前に歯医者へ行くのではなく、痛くなってから歯医者へ行く人が多い状況です。虫歯になってからでは、健康な自分の歯を保つのが難しくなってしまいます。

■歯と生活リスク

健康的な歯がないとどんな変化が生活の中で起こるのでしょうか。一番は、歯の本数の減少によって美味しく食べられるものが少なくなり、太りやすい食生活に変わってしまうことです。

歯の本数が減って噛む力が弱まり、肉や魚などのたんぱく源や野菜や海藻などのビタミン、ミネラル源の摂取が減ります。代わりに、おかゆや、うどん、蒸しパン、果物などの炭水化物中心の食事に



なって太りやすくなるのです。

以下、歯の本数と食べられる物の例になります。

(1) 18～28歯：硬いものを含め、多くのものが食べられます。

例) たくあん、イカやタコ、フランスパン

(2) 6～17歯：少々硬いものであれば食べられます。

例) かまぼこ、おこわ、豚肉薄切り、れんこん

(3) 0～5歯：柔らかいもの、上顎と舌で潰せるものであれば食べられます。例) ばなな、うどん、煮付けなど。また、十分な栄養分が取れず栄養失調になったり、偏った栄養分で病気リスクを高めたりすることもあります。さらに、歯がないと顔の皮膚を支えられないので、頬や口周りにシワができて老け顔になりやすくなり、美容面にもダメージが出てくるのです！

■ついやってしまう“間違った歯磨き”の仕方

きちんと毎日歯磨きをしているという人でも、間違ったやり方になっているかもしれません。間違いを認識して、今一度、正しい歯磨き方法を確認してみましょう。

(1) 歯ブラシの長期使用はNG

毛先が開いたものでは歯ブラシの機能を果たせません。また、300種類ほどの細菌がいる口の中を磨いた歯ブラシは、1ヶ月も使えば衛生的ではなくなってしまいます。歯ブラシの交換目安は1ヶ月に1回。

(2) 歯ブラシだけのケアではNG

一般的な歯ブラシでの歯磨きだけでは、ケアが十分できてはいけません。歯ブラシでは磨けない歯と歯の間を磨くため、清掃補助用具を使用するのがオススメです。ブラシが一束だけのワンタフトブラシやデンタルフロス、歯間ブラシ、糸ヨウジなどがあります。

(3) 歯と並行に磨くだけではNG

肘を広げて歯とブラシを並行にして磨くだけで終わっていませんか？ 汚れがたまりやすい場所は、歯と歯の隙間や噛み合わせの溝、歯と歯茎の境目など。歯ブラシを斜め45度くらいに向けたり、縦に磨いたり“角度を変えながら”磨くことで、キレイに磨けます。

今回は歯の健康についてご紹介いたしました。いかがでしたか？

歯がなくなる要因としては、歯磨き不足や歯周病だけでなく、タバコも要因の1つとして挙げられます。歯は一生付き合うもの。なので、歳を重ねてもできるだけ多くの“自分の歯”を残したいですね。

セルフケアだけで口腔内を完全にキレイにすることは、現実的に不可能と考えられています。そのためには、やはり、歯を失う前に早期治療を行うのが効果的。

毎日のセルフケアとともに、3ヶ月に1回程度、歯石を取ったり、口腔内を検診したり、定期的に歯医者さんに通う習慣をつけてみませんか？

<http://wooris.jp/archives/220979> より