



世界で証明済み

自分の歯で若々しくいる秘訣は？

のアニメーション動画が見られます！



一緒に歯を長く残していきましょう！



<https://youtu.be/RUBjhnNzFBU>



一般社団法人 歯の寿命をのばす会



全ての歯科医師が伝えたいばい菌対策

秘訣は？  
若々しくいる  
自分の歯  
で



“歯を失うのは老化”  
と諦めないで

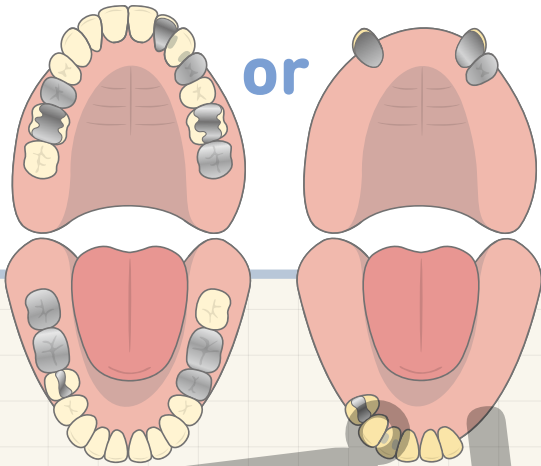


一般社団法人  
歯の寿命をのばす会

# お口の老化?



ところで80歳のお口はどちらだと思いますか?



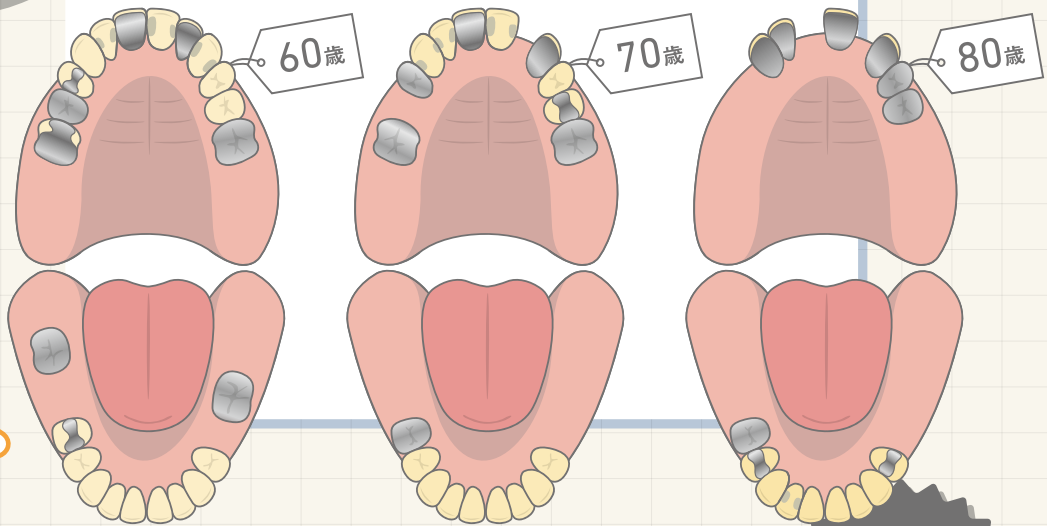
[先生]

左側ですか?



[患者さん]

どちらも**同じ80歳のお口**なのです。実際に診療をしていると、人によってこれ位違いがあったりします。日本人の平均では、このような感じになります。



こんなにも減ってしまうのですね。



80歳で歯が半分に!

こんなことを感じたことは無いですか?  
これは、ほとんどのケースがお口の老化の特徴です。



銀歯が昔より増えてきた



昔より歯が長くなった



神経を失った歯が増えた



歯ぐきが下がった



口臭が昔より気になる



歯が黄ばんできた

今のお口を鏡で見てどうでしょうか?



実は40歳を過ぎてから歯ぐきが下がり、前歯が長く見えて気になっていました。



歯は噛むためだけでなく、見た目にも影響します。だから**年齢を重ねるほど、今まで以上にケアが大切**です。



Next page

# 歯を大切に キッカケ？

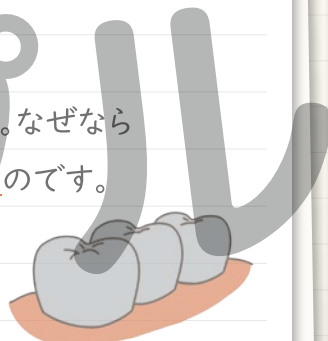


こちらは74歳の患者さんの感想です。



私、40代の時は、自分の歯が無くなるなんて思っていなかったです。虫歯になれば、その都度治してもらっていました。

でも、歯がずっとあるというのは私の思い違いでした。なぜなら50歳を越えてから、歯がとても弱くなったのを感じたのです。神経を取ることが多くなったり、銀歯が増えました。

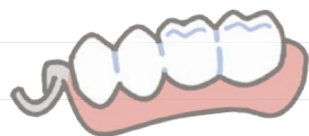


初めて歯を失ったのは52歳の時です。

でも、その時はまだ「運が悪かった」程度に捉えていました。だから抜けた後の治療方法も深く考えずに、簡単に決めていた気がします。

「本当にまずいかも知れない」と自覚したのは、3本目の歯を失って入れ歯が必要になった時です。

たぶん57, 58歳の時だと思います。



「え!この歳で入れ歯を使わないといけないの!」って思いました。

私の母は若い頃から入れ歯になっていて、大変な思いをしているのを知っていたので余計ショックだったのかも知れません。

60歳手前の時に、今の状態だと、70歳や80歳の時には、自分の歯はどうなってしまうのか不安でした。

出来ることなら人生の最後まで好きな物を食べる楽しみを味わいたいですし、いくつになってもキレイな口元を保っていたいです。

以前はそれが当たり前だと思っていたのですが、そうでは無いのだとその時に体感しました。

このままでは、今ある歯も失ってしまうのかと思うと、これは今までのケアの仕方だけでなく何かを変えないといけないと思いました。

それから先生に教わった、お口のばい菌へのアプローチをするようになりました。その後の16年間で2本の歯は抜けましたが、抜けていくスピードはとても遅くなりました。

私の年齢だと平均で10本以上の歯を失っているらしいのですが、私は5本で留まっています。ぜひ、このままの状態を80歳まではキープしたいと思っています。



何か行動を変えないと私もいけないですね。

Next page



chapter 03

# 治療に通っているのに 少しずつ歯を失う？

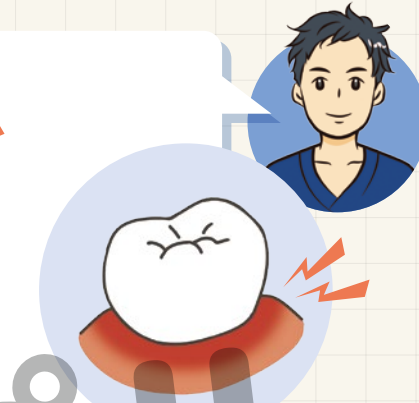
歯科医院といえば



痛くなったら行く



詰め物が取れたら行く



腫れたら行く

という方が多いです。



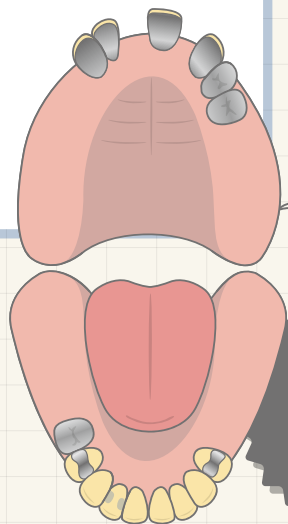
私も痛くなったら歯医者には通っています。  
歯磨きもしっかり毎日しています。

それはとっても良いことです。ただ日本人は1日2回歯磨きをしていて、  
歯に問題が起こったら歯科医院に通っています。  
でも、それだけでは歯は守れないのです。  
厚生労働省の統計データで、**70歳で20本の歯、  
80歳で半分の歯**になってしまっているのです。



ゴゴッ!?

どうしたら良いのですか？



80歳で  
歯が  
半分に!

chapter 04

# 歯を失う 一番の問題とは？

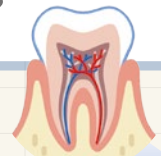
一つ質問です。過去に虫歯治療を受けた後、  
キレイな元の歯に戻ったことはありますか？



うーん

虫歯は治してもらいましたが、  
詰め物が大きくなっています。

stage 1  
健康な歯



stage 2  
小さい  
詰め物



stage 3  
部分的な  
かぶせ物



stage 4  
大きな  
かぶせ物



抜歯!

ここが非常に重要なのです。

つまり虫歯を繰り返せば、  
人工物(銀歯など)が大きくなります。



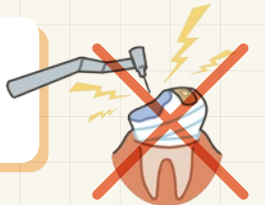
また悪くなると、どこかで抜歯に  
なってしまうってことですね。



そうなのです。歯周病も同じです。病気を繰り返せば歯を支える骨が無くなり抜歯になります。



「また虫歯や歯周病になっても治療すれば大丈夫」  
と思っはいけないって事ですね



そうなのです。「病気」と「治療」を繰り返すと  
抜歯時期が早くなります。



Next page



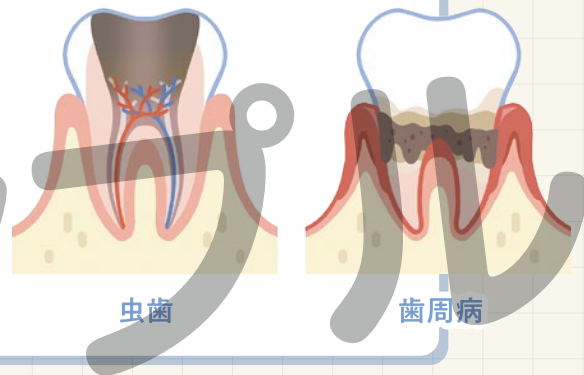
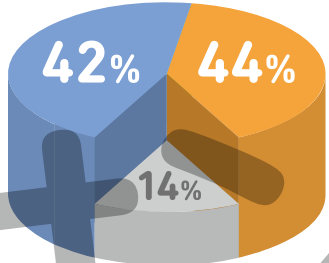
chapter 05

# 原因に直接アプローチ していますか？

歯を失う理由は限られています。

**80%以上が虫歯と歯周病**が元なのです。歯を長く残すには、この原因に直接アプローチする必要があります。

■ 歯周病 ■ 虫歯(破折含む) ■ その他



虫歯と歯周病を引き起こす原因って何ですか？

それは、**ばい菌(虫歯菌・歯周病菌)**が主な原因です。特に歯周病はギネスブックで「世界で最も患者が多い病気が歯周病」と認定されています。つまり誰でも対策しないと、危険だということです。

ばい菌



ガーン

ばい菌へアプローチですか! 知らなかった。

chapter 06

# 危険信号を 無視していませんか？

ところで歯磨きで歯ぐきから出血しても、そのままにしたことは無いですか？

ドキッ

時々出血しますが、痛くないから放置しています。

出血は体が発信する危険信号

出血は体が発信している危険信号なのです。こすっただけで血が出るのは、ばい菌が悪さをしている証拠です。放置すれば、歯周病などの問題が大きくなっていきます。

歯は替えが効かないし、大切にしないとですね。

だからこそ、ばい菌にアプローチする為に 歯科医院へ行って欲しいのです。

はいっ

治すだけでなく、守る意識を上げないとですね。



Next page



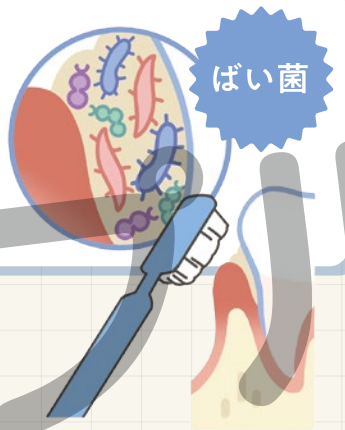
chapter 07

# 原因のばい菌はどこにいる？



ところで病気を引き起こすばい菌は、どこにいるのですか？

実はお口の中に、たくさんいます。  
毎日の歯磨きは、歯についた  
歯垢(プラーク)と呼ばれる  
ばい菌を取っている作業なのです。



ゴゴゴ!?



歯磨き=ばい菌を取る作業!



寝る直前に歯を磨いても朝になると  
口の中が少しネバネバするのは、  
ばい菌が繁殖しているからです。



台所の排水口などのヌメヌメと  
同じってことですね。

だから毎日の歯磨きが  
重要なのです。



chapter 08

# 取り残しのばい菌はどうしている？



ただ問題は、歯磨きの  
磨き残し部分なのです。  
実は歯磨きが上手な人でも  
10~20%の汚れの  
取り残しがあります。



私は歯磨きが苦手なんでもっとあるかもしれません。  
歯科医院に行くと、毎回奥歯の磨き残しを指摘されます。

あっ!



そのままだと、数ヶ月も  
同じ場所に汚れ(ばい菌)が  
溜まっているって事ですね。



何ヶ月も  
同じ場所が  
汚れている  
ことも



みなさん、歯磨きが苦手な部分は決まっています。



磨き残しが多い奥歯は、前歯より  
虫歯になるリスクが20倍高いです。  
だからこそ汚れの取り残しを、  
歯科医院でのメンテナンスで  
キレイにしてください。



Next page

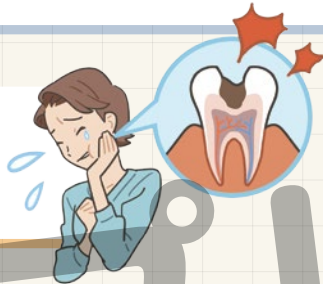
# 歯の寿命をのばせる ことは証明済み



メンテナンスをまだ受けたことがない人も多いと思います。  
実際に日本のメンテナンス受診率は10%程度なのです。



私も歯科医院は痛くなったら  
行く所だと思っていました。



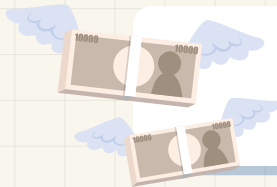
ただ予防先進国のスウェーデンでは90%、  
アメリカでは所得によって変わりますが80%も  
メンテナンスを受けています。



アメリカって治療費が高いですね。



アメリカでのメンテナンス費用は、  
なんと1回40,000円位かかります。



はい、

そんなに!それでもメンテナンスを受けているのですね。

理由は、歯を長く残せることが証明されているからです。



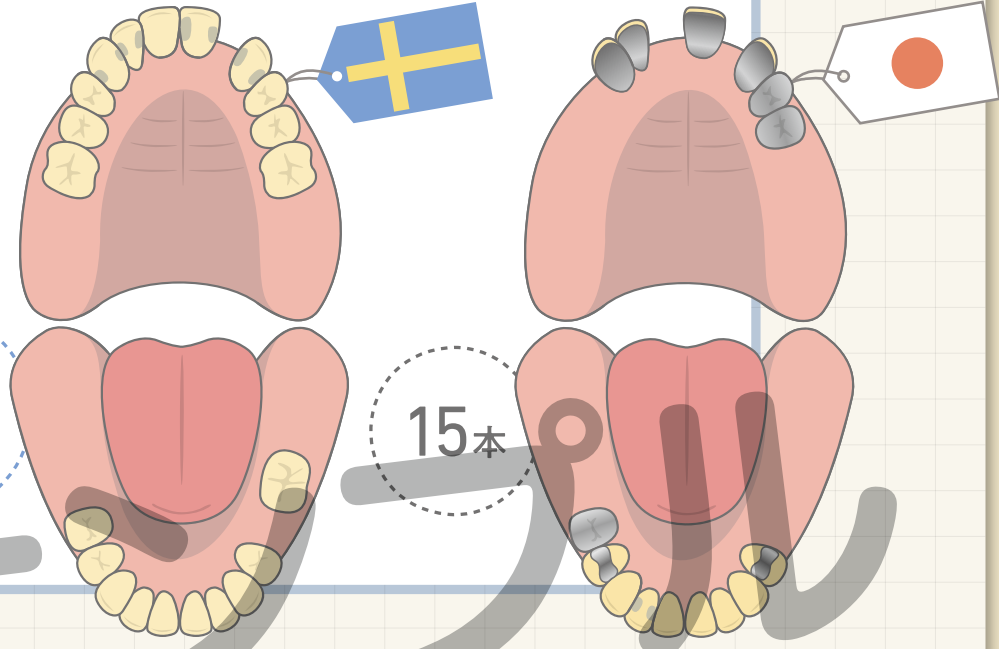
長崎大学や歯科業界で有名なスウェーデンのイエテボリ大学でも、  
歯のケアにメンテナンスを取り入れることで歯が長く残ることが  
証明されています。



80歳の  
平均残存歯数

21本

15本



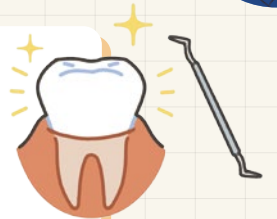
だから世界では、  
こんなにもメンテナンスを受けているのですね。

キラッ

メンテナンスで歯が長く残せるのは、世界や歯科業界の常識です。



周りがメンテナンスに行っているかどうかは  
関係ないですね。自分の歯を残したいので  
私は受けたいです。



ぜひ歯のメンテナンスを、人生の習慣に入れてください。



Next page





# 健康の価値が より高くなる時代

これから寿命が長くなって、人生100年時代といわれています。ただ重要なのは寿命だけでなく、健康的に生活できる期間が100年の内に何年あるかです。



健康寿命も大切ってことですね。

日本人の生涯医療費は2,500万円で、約50%は70歳以降の医療費です。そして入院した際の平均日数は約18日です。

医療費負担

病気の治療や介護を受ける期間は減らしたいです。

実は歯がそれらに影響してきます。  
歯が多いほど、医療費や入院期間が減ります。  
また認知症や要介護の率にも影響があるのです。

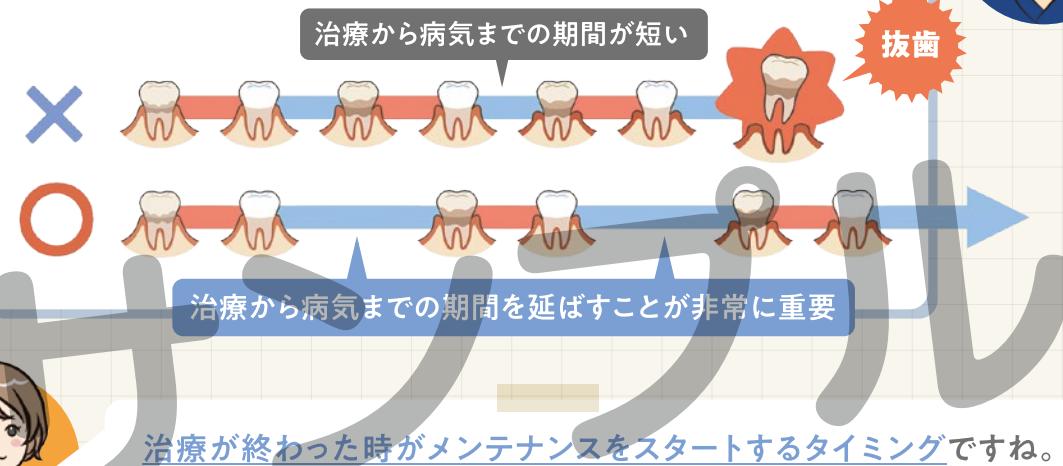
そう言えば、ニュースや新聞で見たことがあります。

歯が少なくなり噛む回数が減ることで認知症のリスクが上がる!



# 出来る人ほど シンプルに考える

歯を長く残すために重要な要素の1つは、間違いなく定期的にメンテナンスを受けることです。



痛いから外れたから  
歯科医院に行く

病にならないために  
歯科医院に行く

という考えもぜひプラスしてみてください。  
それが、ご自身の10、20年後のお口を決定付けます。

自分の歯の将来を、自分の行動で変えていきます。

これからも一緒に汚れ(ばい菌)へのアプローチをしていきましょう。