

No. _____
Date _____

歯の寿命を知っていますか？

抜歯までにどのような一生をたどるのでしょうか？



歯を長く残すために知っておいて欲しい事

- ① 治療をしてもステージを戻すことはできません。そのため、再度虫歯にならない様にする事が大切です。
- ② 痛みなどの症状が出てからの治療だと、次のステージに進行するケースがほとんどなので注意して下さい。

最終ステージの歯が何本あるのか？
をみましょう。



歯の寿命をのばすヒミツが書かれています。

歯の寿命をのばす会 検索

<http://www.dentallife.info/>



一般社団法人
歯の寿命をのばす会

No. _____
Date _____

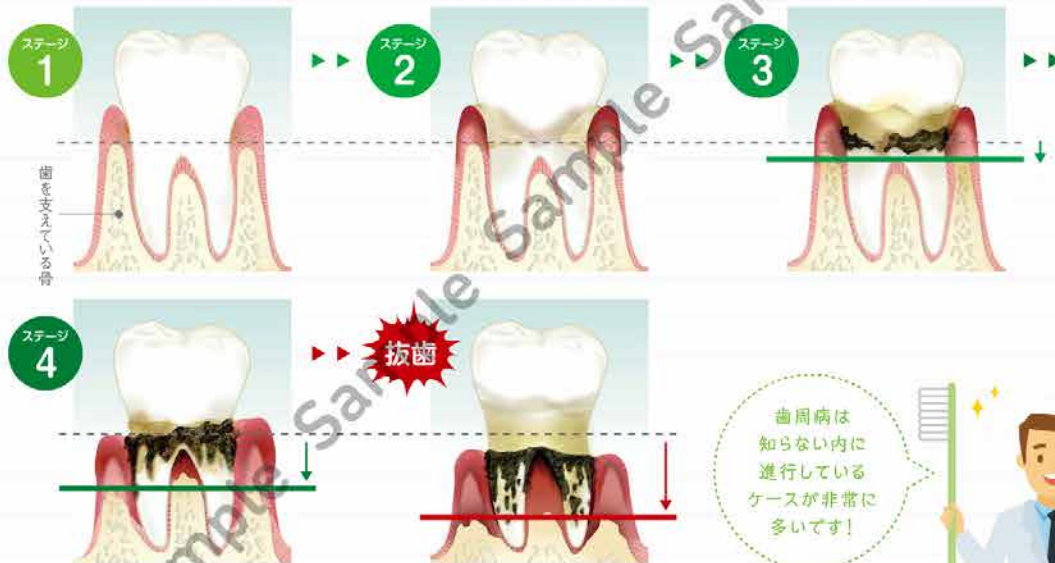
歯周病でなぜ歯が抜けるのか？

歯周病とは、歯を支えている骨や歯ぐきが溶ける病気です

実は歯を失う原因のなんと半分が歯周病です



歯周病で歯を失うまで



歯周病が怖い2つの理由とは

①骨が溶けても気が付かない！

「骨が溶ける」と聞くと痛そうですが、実は軽度～中程度までは痛みをほとんど感じません。知らずに病気が進行しているケースが多々あります。

②治療しても、溶けた骨は戻らない！

治療をしても基本的に失った骨は元には戻りません。早い段階で進行を食い止めることが重要です。(骨を増やす外科治療は、適応がとても限られています。)

歯の寿命をのばすヒミツが書かれています。

歯の寿命をのばす会 検索

<http://www.dentallife.info/>



一般社団法人
歯の寿命をのばす会

No. _____
Date _____

治療しても95%以上の人は 歯周病が再発する？

今日で治療が終わったので、歯周病はもう大丈夫ですか？

実は歯周病は1年程度で95%以上の人が再発します。
なぜなら、歯磨きが上手でも毎日20%の汚れを取り残しているからです。

私もすべてキレイに磨けてる感じがしないです。再発したら、さらに骨が溶けてしまいますよね。

そうですね。歯周病と治療を繰り返した先には抜歯になってしまいます。

良い状態をどれだけ維持出来るかが大切。

再発を減らすにはどうしたら良いのでしょうか？

歯を長く残すためには、メンテナンスがとても大切です。

痛みを感じずに再発する

1度治しても歯周病は痛みを感じずに再発します。その度に残っている骨が溶けてしまい最終的には抜歯になります。

3ヶ月に1度のメンテナンス

歯を長く残すには3ヶ月に1度のメンテナンスで歯のクリーニングをする事です。欧米ではスタンダードになってますし、日本でも健康意識の高い人はすでに始めています。

歯の寿命をのばすヒミツが書かれています。

歯の寿命をのばす会 検索

<http://www.dentallife.info/>



一般社団法人
歯の寿命をのばす会





No. _____
Date _____

『治療を受ければ大丈夫』と思っていた。 でも失った骨は・・・。

歯周病は歯を支えている骨が溶けて、歯が抜けてしまう病気です。

骨が溶けるなんて怖いですね。
骨が溶けたら治療を受けて
しっかり治してもらわないとですね。

実はここに大きな誤解があるのです。
治療で歯ぐきの腫れは治せますが、
**溶けた骨は基本的に元
に戻らないのです。**

失った骨を
戻す治療法は
ないって
ことですか？

残念ながら歯周病の治療は
これ以上悪化しない、お口の環境に
することがメインです。

失った骨は治療しても戻らない

失った骨は治療をしても元には戻らないので、
歯周病を繰り返すと歯が抜けますので注意して下さい。
気付くのが遅くなればなるほど歯の寿命は減ってしまいます。

歯周病で歯を失わない対策

自覚症状がなくても、
歯周病検査を受けて早めに
治療をすることが大切です。

歯の寿命をのばすヒミツが書かれています。

歯の寿命をのばす会 検索

<http://www.dentallife.info/>



一般社団法人
歯の寿命をのばす会





No. _____
Date _____

なぜ歯周病で 42%もの歯を失ってしまうのか？

歯周病は歯を支えている骨が溶けて、歯が抜けてしまう病気です。歯が抜ける原因の42%は歯周病が原因です。

骨が溶けるんですか！

考えるだけで痛そうですね。でも私は痛んだことがないから大丈夫。

実は、歯周病で42%もの歯を失う原因がそこにあります！

歯を支えている骨の半分くらいが溶けても、

痛みをほとんど感じないのです。

え!!
なんですか？

症状がなく骨が溶けてるって事ですか？

そうです。多くの人が気付かずに歯周病が進行しています。ギネスブックにこう書かれてます。



全世界で最も患者が多い病気は歯周病である。地球上を見渡しても、この病気に冒されていない人間は数えるほどしかいない。

歯周病で歯を失わない対策

自覚症状がなくても、歯周病検査を受けて早めに治療をすることが大切です。

歯の寿命をのばすヒミツが書かれています。

歯の寿命をのばす会 検索

<http://www.dentallife.info/>



一般社団法人
歯の寿命をのばす会



No. _____
Date _____

何歳から歯を失ってしまうのか？

日本人の歯は70代で、なんと約半分の歯を失います。

しかし「あまり、イメージがわからない。」と感じている方が多くいらっしゃいます。それには理由があるのです！

日本人の歯の年齢別本数

厚生省 歯科疾患実態調査



40代まではそれほど歯を失わないので『このまま大丈夫だろう』とってしまうのです。

しかし、40代後半から一気に歯を失ってしまうのが見ると分かります。

実際、多くの方は50代後半から入れ歯が必要になります。

日本人の平均寿命は男性が約81歳、女性が約86歳です。

歯を長く残す事は、健康や美容にもつながります。

できれば、歯を失ってから『何とかしないと!』と思うのではなく

今から残っている歯を長く使えるように大切にしていきませんか？

歯が抜ける
スピードは
加速するので
要注意です!

歯の寿命をのばすヒントが書かれています。

歯の寿命をのばす会 検索

<http://www.dentallife.info/>



一般社団法人
歯の寿命をのばす会

No. _____
Date _____

歯と一緒に失われるものって？

歯がある時はありがたさを感じにくいですが、失うとその大切さを感じます。

歯を失うことで、食事や見た目が気になる人が多いですが

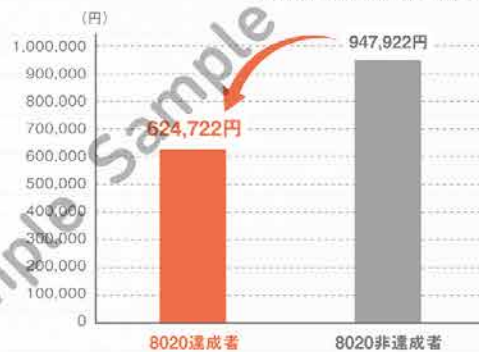
実はそれ以外にも歯と一緒に失うものがあるのです！

以下に、80歳で20本の歯がある人(8020)とそうでない人を比べたデータがあります。

1人平均の総医療費の比較

阿蘇地域歯科保健連絡協議会 調べ

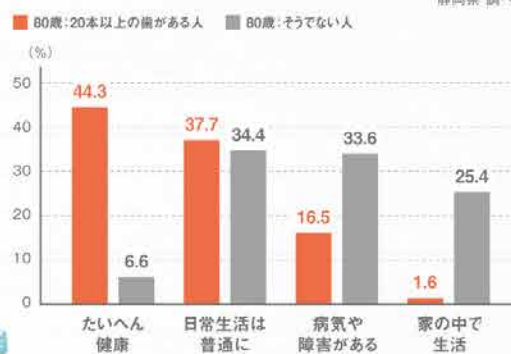
医科も含めた
総医療費が
30%以上も
安くなります。



80歳のお年寄りの健康度比較

静岡県 調べ

健康で
日常生活に
不自由がない
人が多い。



見た目や食事の問題だけでなく、

医療費や生活の質にも影響があります。

3ヶ月以上の長期入院の割合が低くなる統計データもあります。

ぜひ歯を大切に、いつまでも健康な体を維持して下さい。

歯を大切に
する事は
医療費や健康にも
影響があります！



歯の寿命をのばすヒミツが書かれています。

歯の寿命をのばす会 検索

<http://www.dentallife.info/>



一般社団法人
歯の寿命をのばす会

No. _____
Date _____

年齢とお口の状態とは？

40代を過ぎると、一気に歯を失ってしまいます。
ぜひ今ある歯を長く残せる様にトライしていきましょう！



60歳位から入れ歯が必要になってきます。

**歯を失わない様にするには、
早い時期からの予防がとっても大切です！**

歯の寿命をのばすヒミツが書かれています。

歯の寿命をのばす会 **検索**

<http://www.dentallife.info/>

 一般社団法人
歯の寿命をのばす会



No. _____
Date _____

かぶせ物をしてても虫歯になるの？

かぶせ物をすると思われないと思われているかもしれませんが、
でも実はかぶせ物をしてても再度虫歯になります。

治療後に再度虫歯になる平均年数



どうして再度虫歯になるのでしょうか？

いくつか原因はありますが、大きな理由が2つあります。

① 歯と歯の間から銀歯のサビが起こって虫歯になる

歯の側面は磨けていても、歯と歯の間は糸ようじや歯間ブラシをしないと汚れが取れません。歯と歯の間に常に汚れが溜まることで、銀歯の縁がサビてそこから虫歯になります。また熱い物や冷たい物などを食べることで、少しずつ銀歯の劣化が起こります。



銀歯のサビと、咬む力による金属のたわみが大なる原因です。

② 咬む力で金属が変形して、そのすき間から虫歯になる

人は一日に1800回も咬んでいます。また咬む力が40~70kgある為、少しずつ銀歯がたわんで変形が起こります。たわむことで接着剤が部分的に剥がれてそこから虫歯になります。



歯の寿命をのばすヒミツが書かれています。

歯の寿命をのばす会 検索

<http://www.dentallife.info/>



一般社団法人
歯の寿命をのばす会



No. _____
Date _____

歯の神経は、なぜ大切なのか？

「歯の神経は大切」と一度は聞いたことがあるかも知れません。ではなぜ、歯の神経が大切なのでしょう？一言で言えば「神経を取った歯は、抜歯の一手手前の状態」になるからです。



神経を取った後に抜歯になる原因とは？



痛くないことは良いこと？

神経を取った歯は、再度虫歯になっても痛みを感じません。虫歯にならないわけではなく、神経が無いから痛みを感じないだけなのです。ただ痛みを感じないということは、内部が虫歯で腐っても気付かないのです。気付いた時は、抜歯になったりすることが多々あります。だからこそ、神経を取った歯は大切にしてください！

神経を取った歯はトラブルが起きやすいので注意が必要です。

注意

無理にばい菌感染している神経を残しても、神経が腐って根の先に膿が溜まりより悪い状況になるのでご注意ください。感染している神経は取って、適切な治療をすることが大切です。

歯の寿命をのばすヒントが書かれています。

歯の寿命をのばす会 検索

<http://www.dentallife.info/>



一般社団法人
歯の寿命をのばす会



No. _____
Date _____

感染ゼロの歯科治療

「歯科治療を受けて感染するの?」
と思われる方もいるかも知れません。

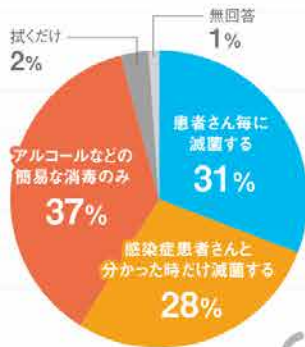
実は、歯科は少量ですが出血を伴う治療が多いです。
その為、器具などの適切な感染対策はとても重要です。



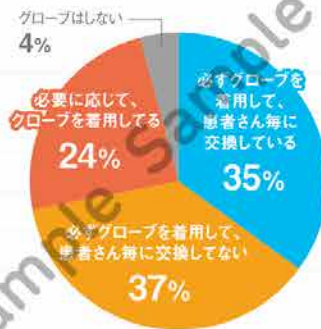
どこから感染するのか?

- ① 歯を削る切削バーからの感染
- ② 歯を削る機械からの感染
- ③ 歯石をとる器具のチップからの感染
- ④ ピンセット、ミラー、外科器具から感染
- ⑤ 手袋から感染

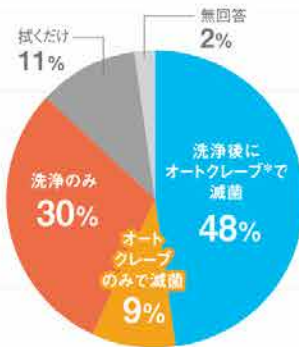
歯科医師会の統計データ



〔歯を削る器具(タービンの感染対策の統計)〕



〔グローブ(ゴム手袋)の感染対策の統計〕



〔根の治療の器具の感染対策の統計〕

*オートクレーブ…高圧蒸気滅菌機

感染しない方法

- ① 器具を滅菌する
- ② 使い捨てにする

滅菌とはすべての微生物を死滅または除去する事です。

当院では患者様毎に必要な器具は滅菌を行い、
グローブも使い捨てにしております。

安心して治療を受けて頂ける環境を整える事も、
医療の大切な要素だと私達は思っております。



見えない部分ですが感染対策が患者さんを守ります。



歯の寿命をのばすヒミツが書かれています。

歯の寿命をのばす会 検索

<http://www.dentallife.info/>



一般社団法人
歯の寿命をのばす会

知ってますか？

ご自分のお口に
最終ステージの歯が
いくつあるか。



最終ステージの歯は、抜歯の一手手前なので注意して下さい。

日本人の平均寿命は80歳以上と長寿です。

でも歯の寿命はどうでしょうか？

考えたことは無いかもしれませんが、

実は70歳すぎには半分の歯を失っているのが日本人の現状です。

私たち、歯の寿命をのばす会は患者さんの神経や歯を大切にします！

歯の寿命をのばすために、今から一緒に行動していきましょう。



一般社団法人
歯の寿命をのばす会

歯の寿命をのばす会

検索

<http://www.dentallife.info/>

えん!

歯の神経って そんなに大切なもの?

神経が大切とはちょっととは聞いたことあるけど……。



私たちは、神経と歯を残すことを大切にしています。

日本人の平均寿命は80歳以上と長寿です。

でも歯の寿命はどうでしょうか?

考えたことは無いかもしれませんが、

実は70歳すぎには半分の歯を失っているのが日本人の現状です。

私たち、歯の寿命をのばす会は患者さんの神経や歯を大切にします!

歯の寿命をのばすために、今から一緒に行動していきましょう。



一般社団法人
歯の寿命をのばす会

歯の寿命をのばす会

検索 

<http://www.dentallife.info/>

神経を取った歯は、
痛みなく普通に咬めます。

咬めているから、
安心だと思っていました。

でも!

歯の寿命には
大きな差が
あるんです。



神経が残っているか、残っていないかは歯の寿命に影響します。

日本人の平均寿命は80歳以上と長寿です。

でも歯の寿命はどうでしょうか?

考えたことは無いかもしれませんが、

実は70歳すぎには半分の歯を失っているのが日本人の現状です。

私たち、歯の寿命をのばす会は患者さんの神経や歯を大切にします!

歯の寿命をのばすために、今から一緒に行動していきましょう。



一般社団法人
歯の寿命をのばす会

歯の寿命をのばす会

検索

<http://www.dentallife.info/>

治療のグローブを 患者さんごとに 新品に交換 しています。

Infection
control



患者さんのお体を守るために、
当院はしっかり『**感染対策**』と
向き合います。

治療グローブを使い回すと、ウイルスや細菌に
感染することがあります。感染を防ぐには、患者さんごとに
新しいグローブを使用することが重要となります。



新品のグローブで
治療しています。
ご安心ください。

It's OK!



10代の歯の白さを 取り戻しませんか？



2013年にイギリスで2000人に歯の色の調査を行ったデータがあります。なんと！歯が白い人は、**実際よりも5歳も若く見えて**魅力度がアップするとの結果でした。

あなたもホワイトニングで
白い歯に！

こんな方が
ホワイトニングを
されています。

- ・人と話す職業の方
- ・同窓会や結婚式前の方
- ・歯の黄ばみが気になる方
- ・笑顔をより素敵にしたい方



一般社団法人
歯の寿命をのばす会



6歳のお子さんが
いらっしゃる
親御さんへ

乳歯の理想的な 歯並びを知っていますか？

「綺麗に並んでいるのが良い歯並び」と思われていることが多いのですが、実はこのように多少すき間が空いている状態が理想的なのです。



次は、こちらの乳歯の歯並びを見てください。



キレイにならんだ歯並び



少しだけ重なってる歯並び

ウチの子は大丈夫
だと思っちゃった…。

どちらも、見た目ですらそれほど気にならない歯並びだと思います。でも、、、どちらも永久歯で歯並びが悪くなる**危険信号**なのです。なぜなら永久歯になると歯のサイズも大きく、そして歯の本数も多くなるからです。



乳歯でキレイな歯並びでも、永久歯で歯並びが悪くなってしまった例



お子さんの歯並びが気になる方はお気軽にご相談ください。

どちらも前歯が生え変わり始めたお子さんの歯並びです。多くのお子さんは6~7歳で前歯が生え変わりが始まります。この時点で前歯に重なりがあると、犬歯や奥歯も重なりのある歯並びになる危険性が非常に高いです。



歯の寿命をのばすヒミツが書かれています。

歯の寿命をのばす会 検索

<http://www.dentallife.info/>



一般社団法人
歯の寿命をのばす会

6歳のお子さんがいらっしゃる親御さんへ



No. _____
Date _____

矯正治療は「見た目を良くする」 だけではないのです!

乳歯の時は歯並びに問題がなくても、1回り大きい永久歯が生えてくると、ガタガタした歯並びになってしまうことが多いです。そのため見た目が気になって矯正の相談をされる方が多いですが、実は歯並びは見た目以外にとっても重要な影響があります。



見た目以外の歯並びの悪影響とは?



歯の寿命にも影響があるんですね。



それはお子さんの将来の歯の寿命に影響が出てしまうことです。歯並びが悪いと、どうしても磨き残しが多くなり、虫歯や歯周病にかかりやすくなってしまいます。治療しても同じ場所が再発しやすいため、結果的に歯の寿命が短くなってしまいます。つまり矯正治療は、お子さんの歯の寿命を長くすることにもつながります。



矯正は歯を長く保つ土台となります。

矯正

=

見た目を
キレイに



+

歯の寿命を
長く



歯の寿命をのばすヒミツが書かれています。

歯の寿命をのばす会 検索

<http://www.dentallife.info/>



一般社団法人
歯の寿命をのばす会





No. _____
Date _____

なぜ入れ歯のバネを かけている歯が抜けていくのか？

入れ歯をしてからバネをかけている歯がグラグラ揺れたり、歯がどんどん抜けてしまうことがよくあります。実は歯が抜ける原因は入れ歯の構造にあるのです。

バネをかけている歯が抜ける3つの原因

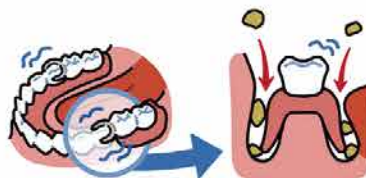
1 栓抜き現象による負担

バネがかかっている歯には入れ歯を支える力がかかっています。その力はバネがかかっている歯を栓抜きのように引っ張っているのです。そのため入れ歯を長く使用することでバネがかかっている歯が抜けてしまいます。



2 隙間ができて支えの歯にかかる負担

入れ歯を作ってから時間が経つと少しずつ歯ぐきが痩せて、入れ歯との間に隙間が出来ます。それにより入れ歯の細かい動きが多くなります。するとバネをかけている歯も一緒に揺れてしまいます。



3 歪み(ゆがみ)による負担

入れ歯はほとんどの部分がプラスチックで出来ています。そのため咬むたびに気が付かずに入れ歯の歪みが生じています。入れ歯が歪むたびにバネがかかっている歯に負担がかかってしまいます。



注意

『栓抜き現象』『隙間』『歪み』の負担により
バネをかけている歯の寿命が減ってしまっているのです。

お気軽に
担当医に
ご相談ください。



そのため入れ歯を作ってから2年以上経っているケースは
バネがかかっている歯と入れ歯のチェックが大切です。

歯の寿命をのばすヒミツが書かれています。

歯の寿命をのばす会 検索

<http://www.dentallife.info/>



一般社団法人
歯の寿命をのばす会

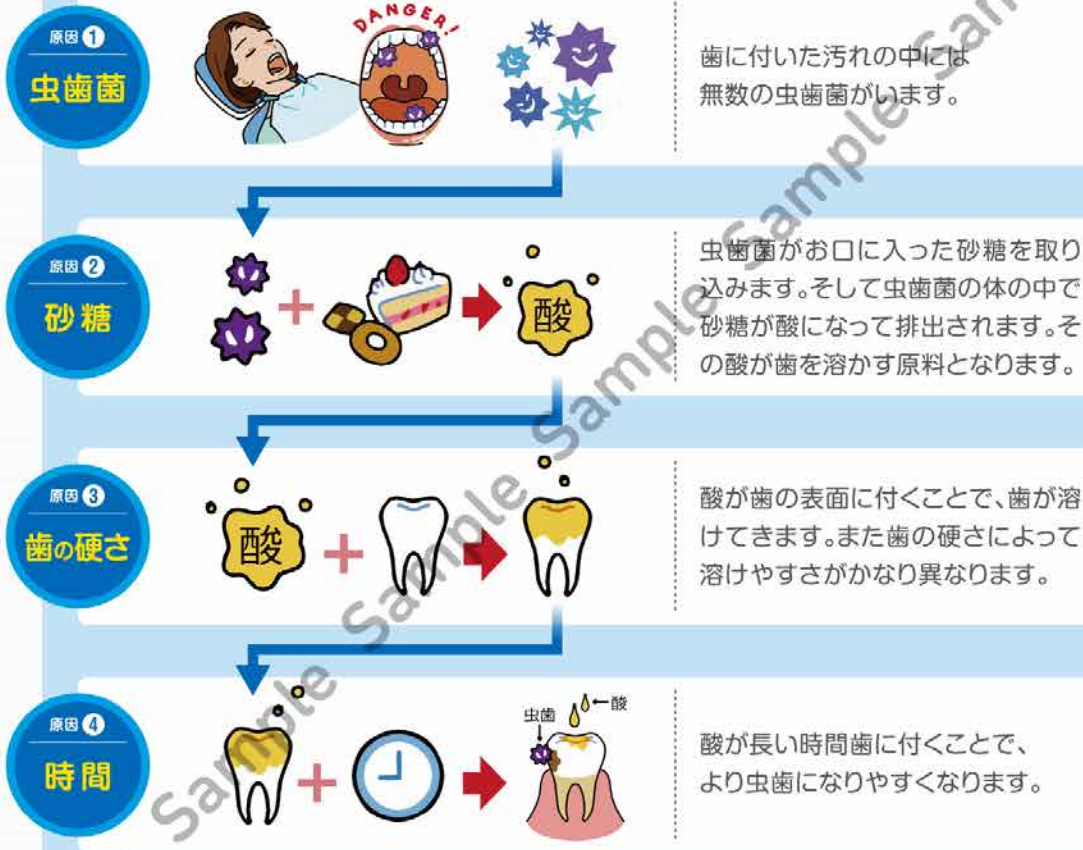


No. _____
Date _____

砂糖でなぜ虫歯になるのかを 解明しよう!

甘い物を食べていると虫歯になると言われていますが、その理由を一緒に考えていきましょう。

虫歯の原因



まとめ 砂糖を虫歯菌が取り込んで酸を作り出します。その酸が歯を溶かし、時間が経つことで歯に穴が開き虫歯になります。

虫歯の原因には**虫歯菌**、**砂糖**、**歯の硬さ**、**時間**の4つがあります。1つ1つへの対策が非常に重要です。
詳しくは担当の歯科医師や衛生士にご相談ください。

歯の寿命をのばすヒントが書かれています。
 歯の寿命をのばす会 **検索**
<http://www.dentallife.info/>

 一般社団法人
 歯の寿命をのばす会

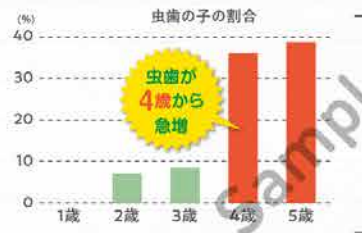


お子さんが
虫歯に
ならないために



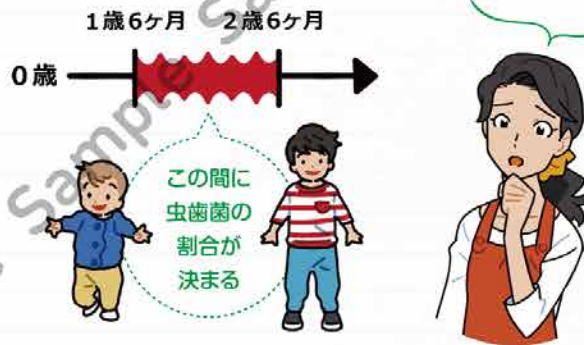
虫歯菌は 赤ちゃんにはいない？

1歳半のお子さんはほぼ虫歯になりません。
ただ虫歯対策をしないと4歳になる頃には
3人に1人が虫歯になる
という国の統計調査があります。



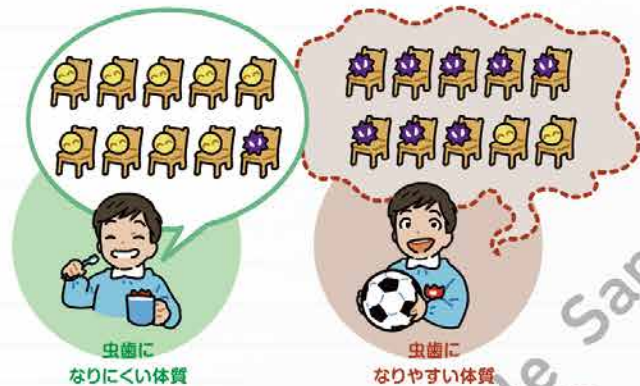
虫歯体質はどのように決まる？

虫歯の菌が口の中に住み着きやすいのは1歳半～2歳半です。**この時期の虫歯菌への対策で虫歯になりやすい体質かどうかが決まります。**では口の中でその時期に、何が起きているのでしょうか？



菌のイス取りゲームとは？

口の中には数百種類の菌がいます。虫歯菌が先にイスを多く取ると、虫歯になりやすい体質になります。逆に良い菌がイスを多く取ると、虫歯菌の割合が少なくなり虫歯になりにくいのです。**虫歯体質かどうかは1歳半～2歳半で決まります。**そしてこの割合が一生続きます。



詳しくは担当の歯科医師、衛生士にご相談ください。

歯の寿命をのばすヒミツが書かれています。

歯の寿命をのばす会 検索

<http://www.dentallife.info/>



一般社団法人
歯の寿命をのばす会



No. _____
Date _____

歯の治療は何度もできる？

一度治した歯も、また虫歯になることがあります。詰めた物が劣化したり隙間ができて、再度虫歯になったりするのです。ただ問題は、歯の治療が何度もできないことです。平均して**5回まで**しか治療ができません。つまり**再治療を減らすことが、歯を残す為には非常に重要**になります。



気付かずに虫歯に！



歯科医師は自分の歯を、なにで治療する？

歯科医師はとて歯を大切にしています。では歯科医師自身が虫歯になった時には、なにで治療をするのでしょうか？
多くのケースは**セラミック**か**ゴールド**で自分の歯を治します。
例えばセラミックの場合は、銀歯よりも見た目が良いだけでなく、**虫歯にもなりにくい**からです。



見た目もキレイで、虫歯にも強い！

※必ずしも虫歯にならない訳ではありません。

セラミックが虫歯に
なりにくい**3つ理由**



劣化がほとんど起こらない

銀歯は錆びや劣化が原因で虫歯になりやすいと先ほどお伝えしましたが、セラミックは劣化がほとんど起こりません。セラミックでできたお皿や壺なら1000年前の物でも、キレイな状態を保っているほどです。

変形しづらい

またセラミックは銀歯と異なり変形しづらいです。そのためすき間ができにくいことがメリットです。

※一点に強い力がかかると欠ける性質があります。詳しくは担当医とご相談下さい。

50kg



汚れが付きにくい

セラミックは陶器の皿と同じで表面がとてツルツルしているの、汚れが付きにくくまた付いても汚れを落としやすいのが特長です。汚れが付きにくいので虫歯予防の効果が高いです。



歯肉合わせや歯の状態によっては合わないケースもありますので、担当医と必ずご相談下さい。

歯の寿命をのばすヒントが書かれています。

歯の寿命をのばす会 **検索**

<http://www.dentallife.info/>



一般社団法人
歯の寿命をのばす会



No. _____
Date _____

セラミックで

イメージがこんなにも変わる?

セラミックでの治療をご紹介します。白い歯にすることでイメージもすごく変わります。



歯を失った部分も含めてセラミックで治療しています。



黄ばんだ差し歯もこんなにキレイになるんですね!羨ましい。



セラミック治療例



変色した歯も、周りの歯と区別がつかなくなります。



治療しているのが分からないですね!



金属アレルギーが心配な方にも安心!

金属アレルギーの心配がなく、身体に優しい材質です。銀歯に含まれるパラジウムは、ドイツでは歯科治療への使用禁止を勧告されていたり、スウェーデンでは妊婦と小児には完全に使用が禁止されています。

噛み合わせや歯の状態によっては合わないケースもありますので、担当医と必ずご相談下さい。

歯の寿命をのばすヒミツが書かれています。

歯の寿命をのばす会 検索

<http://www.dentallife.info/>



一般社団法人
歯の寿命をのばす会





No. _____
Date _____

人生と歯の寿命の差は？

平均寿命は**68**歳!?

え?と思うかも知れないですがこれは国民皆保険制度(健康保険)がスタートした1961年の平均寿命です。もちろん今は平均寿命が16年も伸びて84歳。ただ歯の方は**80歳にはなんと約半分しか無い**のです。70歳を超えてくると途端に食べることに不自由をします。

人生と歯の寿命のズレを解消するには!

健康保険は基本的に病気に対する治療に適用されます。そのため多くの方が歯科に行くのは『痛くなったとき』です。つまり治療型が多いのです。ただここに問題があります!それは**歯は何回も治療ができない**ということです。「虫歯と治療」を繰り返すと結局は早く抜歯になります。

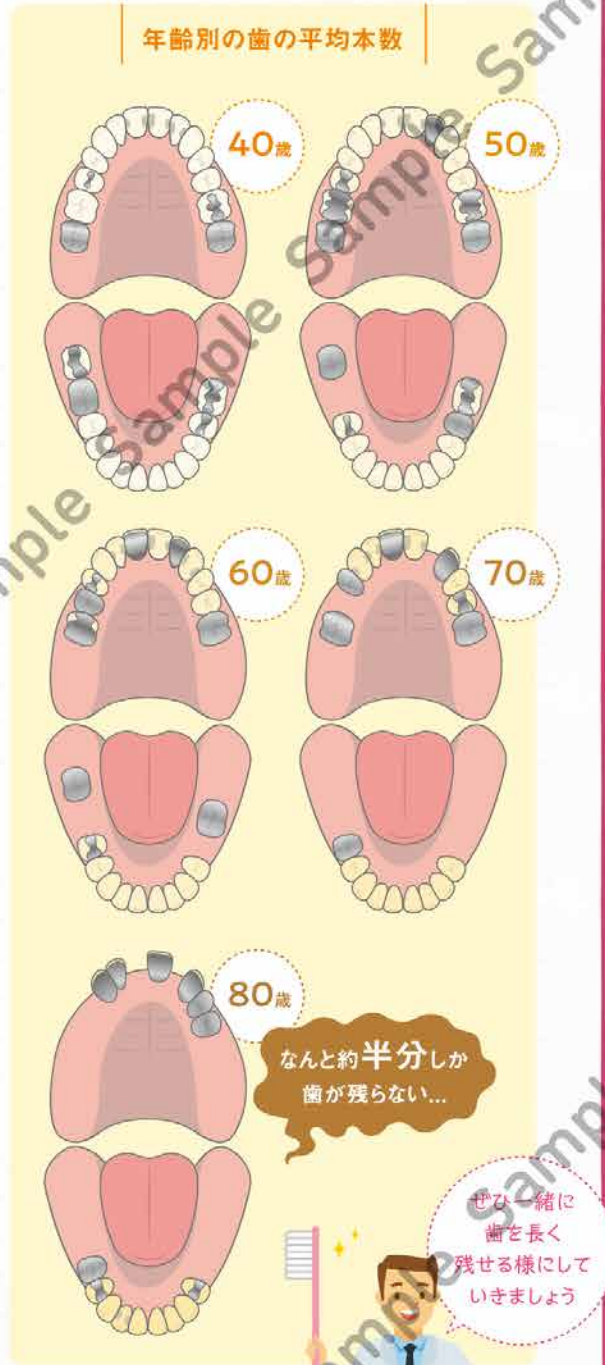


もし歯の寿命を人生の寿命に近づけたいのであれば、治療型と違う行動も必要です。

Point! 治療と同じくらい大切なことは、**メンテナンス**などの**予防**です。

ぜひメンテナンスなど予防で、**歯を長く残していきましょう!**

年齢別の歯の平均本数



歯の寿命をのばすヒミツが書かれています。

歯の寿命をのばす会 検索

<http://www.dentallife.info/>

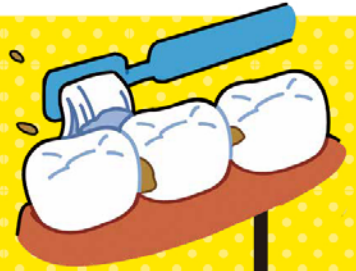


一般社団法人
歯の寿命をのばす会



あなたは知っている？

「歯磨き」って何をやっているの？



「歯磨き」って何をやっている行為だと思いますか？



[先生]

食べかすを取るんじゃないのですか？



[患者さん]

もちろん食べかすもありますが、**プラーク(歯垢)**と呼ばれる**「ばい菌」**を取っているのです。



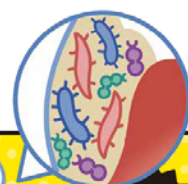
ばい菌

エッ!?

ばい菌を取っているのですか!



ばい菌は数時間でドンドン増殖するので、朝になると口の中がちょっとネバネバしたりするのです。



1mg中に1億以上の菌が!

ばい菌が増殖するって、台所の排水口のヌメリと同じですね。



うん

そうなんです。歯もしっかり磨かないと**虫歯**や**歯周病**を繰り返してしまいます。



ばい菌対策をして自分の歯を守らないとですね!



そうなんです。だから、毎日の歯磨きと自分では取れない汚れを**定期検診**でキレイにすることが歯を長く残すには必須なのです。



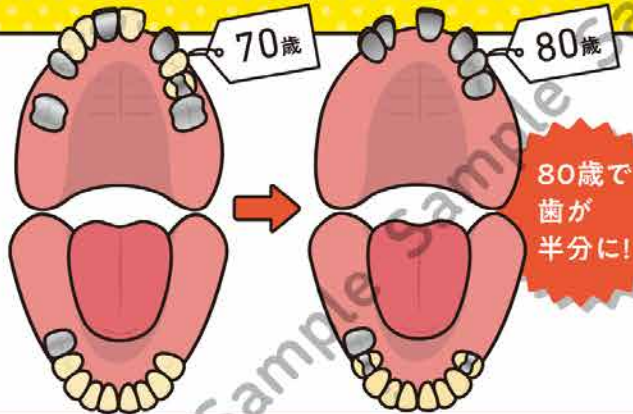
歯

あなたは知っている？

歯が一本抜けたら危険信号です!



はじめて歯を失うのは何歳ぐらいだと思いますか？日本人は平均的に50歳ころから歯が抜けはじめます。もちろん最初は、たったの1本かもしれませんが、そこから急激に歯を失っていきます。なんと、もともと32本あった歯が、**70歳で20本**、**80歳で15本**にまで減ってしまうのです。



歯が一本抜けるという事は、**残りの歯もダメージを負っている状態**だということです。右のような状態が他の歯にも進行しているのです。

知って
おいて
欲しい!

歯が一本抜けたら、残っている歯もダメージを受けている事が多い!



歯が一本抜けてからも今までと同じ対策だと、10~20年後には多くの歯を失ってしまいます。だからこそ以下の対策が重要です。

- ✗ 痛くなったら治療を受ける → ○ 定期的にチェックを受ける
- ✗ 自分での歯磨きだけ → ○ 磨き残しを歯科医院でキレイにする



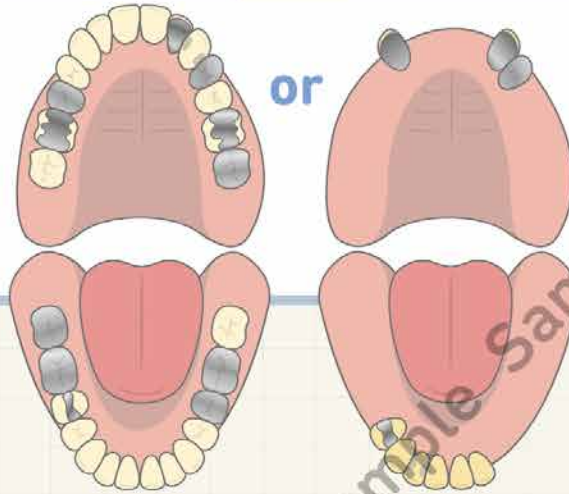
歯が一本抜けたら危険信号の点灯です。
ぜひ一緒に対策して、今ある歯を長く残せる様にいきましょう。



全ての歯科医師が
伝えたい**ばい菌対策**

歯を失うのは老化？

ところで8歳のお口はどちらだ
と思いますか？



[先生]



[患者さん]

左側ですか？

実は、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、患者さんによってこれ位違いがあったりします。



こんなにも歯を失ってしまう人もいるのですね。

上顎もしくは下顎に一本も歯が無い人は、
80歳で31%もいらっしゃいます。



そんなに多いのですか！

80歳で
歯がほとんど
無い人も！



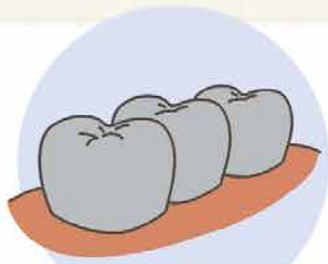
厚生労働省の統計調査で結果が出ています。でも
安心して下さい！歯を失うのは老化と諦める必要なく
心掛けと対策で**歯の寿命を延ばすことは可能**です。



全ての歯科医師が
伝えたいばい菌対策

こんな状態が増えたら 危険信号です!

こんなことを感じたことは無いですか?



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

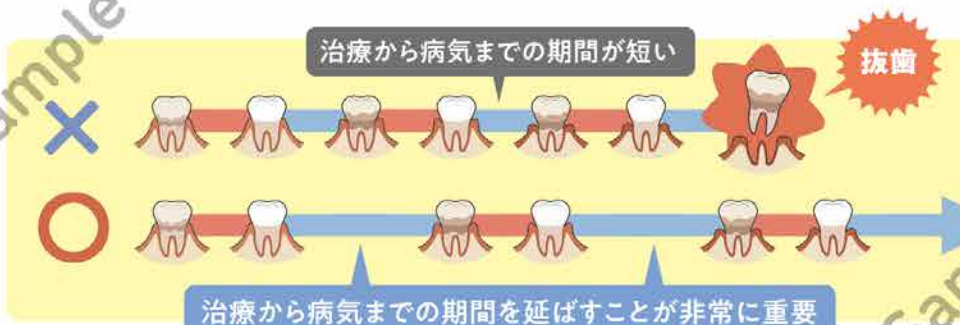


口臭が昔より気になる



歯が黄ばんできた

これらは、ほとんどのケースがお口の老化の特徴です。歯は「病気」と「治療」を繰り返すことで抜歯時期が早くなります。ただ歯のケアにメンテナンスを取り入れることで、**歯の寿命を延ばせる**ことは世界中で証明されています。



人生100年時代だからこそ、歯と一緒に守って行きましょう



お子さんの
歯を守ろう



お子さんの歯を 健康で白い歯のまま

毎食後、子どもの仕上げ磨きをするのは大変。
もう小学生になり歯磨きは本人にまかせている、
そのような日常のなかで、気付かないうちに虫歯は進行していきます。

銀歯のない白い歯のまま大人になるには
小さい頃からの予防やメンテナンスが大切です。

フッ素の活用で虫歯の発生率が約50%も軽減します!

6歳の
ワタシ



大きくなっても
歯を見せて笑いたい!



一般社団法人
歯の寿命をのばす会

No. _____
Date _____

寿命の前に健康の終わりがくる

「健康寿命」を知っていますか？

健康寿命とは、簡単に言えば周りの介護や支援を必要とせずに生きられる年齢を言います。つまり平均寿命の前に健康寿命の終わりが来ます。日本の健康寿命は70歳前半、**健康は10年も前に終わってしまうのです！**



歯の本数が減ると、タンパク質の摂取が減る

健康寿命を延ばすには筋力低下を防ぐのがポイントの一つです。ただ、**60歳を超えると自分の歯が減って、筋肉に欠かせないタンパク質の摂取が減ってしまうのが問題です。**



健康であるためにも、自分の歯でしっかり噛める状態を長く維持する事が大切な事です。人生100年時代を健康に生きるためにも、一緒に歯を守っていきましょう。

歯の寿命をのばすヒントが書かれています。

歯の寿命をのばす会 **検索**

<http://www.dentallife.info/>

一般社団法人
歯の寿命をのばす会



No. _____
Date _____

むし歯は治療を受ければ良い？

むし歯になったら治療を受けると思います。ただ、治療を受ければそれで良いのでしょうか？

治療を受ければ、新たなむし歯ができなくなるわけではない

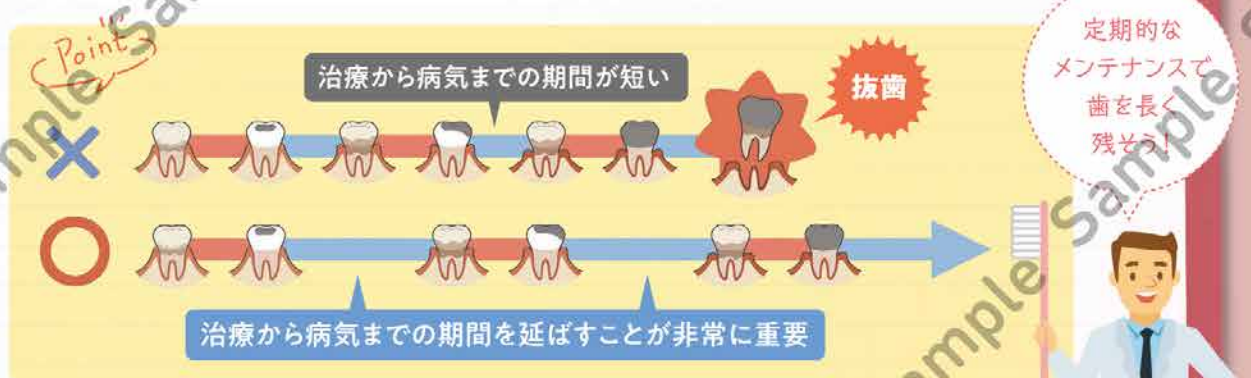
確かに、むし歯になったら治療は必要です。ただ問題は、治療を受けたからといって新たなむし歯ができなくなるわけではないということです。

例えば、事故を起こして車が壊れたら、修理で直すことはできます。でも、修理したからと言って次から事故が起きないわけではありません。しかも何度も事故を起こしたら、最終的には直すことも不可能になります。つまり大切なのは、修理するだけでなく、次に事故を起こさないようにする取り組みです。



虫歯が再発するまでの期間をのばすことが大切!

これは歯の治療も一緒です。せっかく治療をしても、むし歯を繰り返してしまったら歯を長く残すことはできません。むし歯治療が終了したら、次はむし歯の再発を減らす取り組みが欠かせません! それにはメンテナンスなどの予防が非常に重要です。定期的にメンテナンスを受けて、むし歯や歯周病の発生を減らしましょう。それが自分の歯を長く残すためには必要なことです。



歯の寿命をのばすヒミツが書かれています。

歯の寿命をのばす会 検索

<http://www.dentallife.info/>

一般社団法人
歯の寿命をのばす会