

なんで!?! 長寿だけど 歯が少ない日本人

ちょっと意外な2つの理由とは?

左の記事でも触れているように、日本では80代の前半で15本程度しか歯が残っていませんが、予防先進国のスウェーデンでは20本以上残っています。実は、日本は先進諸国の中でも歯の本数についてはかなり下の方。一体その原因はどこにあるのでしょうか?

1 歯医者さんに行く理由が違う!

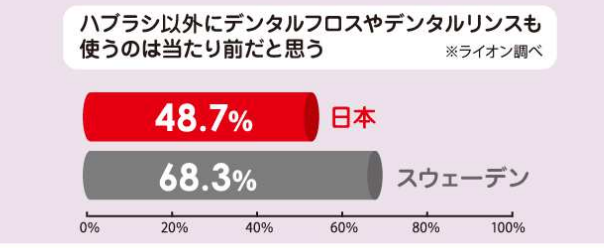
日本人の約8割にとって歯科医院は「痛くなったら行くところ」。定期健診のために行く方はわずか2割程度しかいません。しかし、表をご覧くださいとわかるように、他の先進諸国はまったくの正反対! 予防に対する意識の差が明確に出ています。

歯医者に行く理由は? フィリップス調べ(2010年11月)

	日本	ドイツ	イギリス	アメリカ
定期的検診のため	23%	76%	78%	73%
症状が出たため	78%	24%	23%	27%

2 日本人は歯が磨けていない!

日本人はとっても真面目。9割以上の方が毎日歯磨きをしています。しかし「磨いている」と「磨けている」では大違い。実は磨き残しが多いのが日本人の特徴です。その原因はデンタルフロスなどを使う人が少ないから。歯ブラシだけでは歯と歯の隙間のプラーク(歯垢)が取れず、4割も残ってしまうといわれています。



このように、「予防への意識」と「歯磨きの方法」の違いが高齢になったときの歯の本数に大きく影響しています。せっかくこまめに歯磨きをしている日本人。定期健診はもちろん、どうせならもうひと手間だけ加えて、より効果的に歯を守りたいものです。目指せ「80歳で20本!」ですね。

右の絵と左の絵に違うところが10個あるよ! 探してみよう! 間違い探し「書き初め」



定期健診はなぜ必要??



一生自分の歯で 食事をするための 必須習慣

なんでも噛めるには20本必要、でも…

歯は全部で32本。親知らずを除くと28本ですが、イカや煎餅など、硬いものを食べるためには、最低20本は必要だと言われます。しかし、70~74歳の歯の平均本数は20本を下回り、80~84歳ではわずか15本程度。本数が減れば、食べられるものもどんどん減っていきます。そこで、ぜひ若い頃から受けておいてほしいのが『定期健診』です。



『むし歯』は痛みが出てからでは遅い!

むし歯は初期段階では痛みがなく、なかなか気づくことができません。痛みを感じる頃には、神経までむし歯が達していることも珍しくなく、そうなると神経を取らざるをえなくなります。しかし、実は神経は「歯に栄養を送る」という重要な役割も担っています。ところが、神経を取ってしまうと歯に栄養が行き渡らず、もろくなって歯の寿命が短くなってしまいます。つまり、定期健診でまだ痛みのないむし歯を早期に発見できれば、歯の寿命をより長くすることができるのです。

沈黙の病『歯周病』

歯周病は、歯周病菌が歯を支える骨(歯槽骨)を溶かしてしまう病気。骨が溶けてしまうと、歯がぐらぐらになって、最後には抜けてしまいます。実は歯周病は歯を失う原因のNo.1。その原因のひとつが、『沈黙の病』と呼ばれるほどの自覚症状の少なさです。骨が溶け始めていてもほとんど痛みがなく、気づいた頃には重症化していることも。むし歯同様、歯周病を早期に発見することも定期健診の大切な役割です。



この他、定期健診では、歯石・歯垢の除去や毎日の歯みがきについての指導なども行います。歯石や歯垢は、むし歯や歯周病の原因となる「細菌のすみか」です。細菌を取り除いて病気のリスクを少なくすることも定期健診の大切な役割。一生自分の歯でおいしく食事をするために、ぜひ定期健診を受けましょう!