

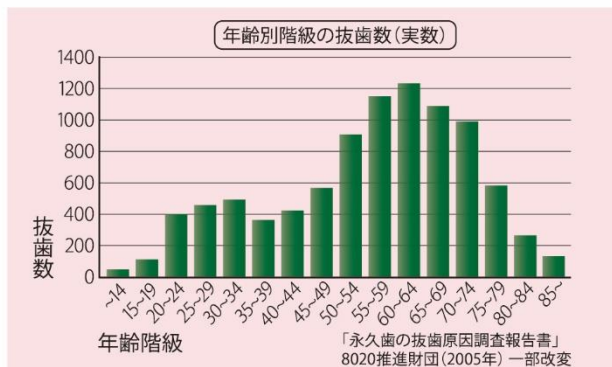
## 歯の寿命を延ばす4つの重要なこと



人は「命の寿命」について思いをめぐらせることはあっても、「歯の寿命」について深く考えることはあまりありません。あなたもそうですね？ しかし生きるためには食べることが、そして食べるためには食べ物を噛むための歯が必要不可欠です。

今回は「歯の寿命」に関する様々なトピックを取り上げながら、生涯のうち1本でも多くの歯を残すためのポイントについてお話ししていきましょう。

### 50代、歯の寿命に最初の危機がおとずれる



歯を失う2大疾患といえば、「虫歯」と「歯周病」。この2つの疾患は歯を失う原因の実に7割を占めています。

しかし実際に「虫歯」で歯を失うことが多いのは30代までの比較的若い年代で、それ以降の年代では圧倒的に「歯周病」の割合が多くなります。

そして注目しておきたいのが、どの年代から歯を失いやすくなるかということ。グラフを見ると、50代以降から失う歯の本数が急激に増え始めることがおわかりだと思います。

今は特に問題がなくても、50代におとずれる最初の危機に備えておくことが大切です。

### シニア世代が最も後悔するのが「歯」に関すること


マウスピース矯正を提供するアライン・テクノロジー・ジャパン社が、60代以上の男女400名に行なったアンケート調査で「失って後悔していることは？」という問いに対し、「歯」と答えたのは全体の61.3%。これは「髪の毛」や「体型」をおさえて最も多い答えとなっています。



また雑誌プレジデントが55歳から74歳の男女1060人におこなったアンケートにおいても、「健康面で後悔していること」の第一位は「歯の定期検診を受ければよかった」という結果に。両者のアンケートからわかることは、シニア世代の多くが歯の健康に対する後悔を抱えていることということなのです。

さらにその理由として「食べ物が美味しく食べられない」「会話が楽しめない」というものが多く、歯を失うことは生活の質を低下させてしまう大きな要因になっています。



### 70代の歯数 スウェーデンは「21本」 日本は「15本」



	70~79歳	80~89歳
 スウェーデン (2013年)	21.9本	19.0本
 日本 (2011年)	15.6本	12.2本

「歳をとれば歯を失うのはある程度避けられないことだ」と思っていないませんか？ しかし世界を見渡してみると、決して加齢だけが歯を失う要因ではないということがよくわかります。

例えば歯科の予防先進国であるスウェーデンの70代の平均残存歯数は21本、対して日本の同じ年代での平均残存歯数は15本。同じ年代であっても、両国にはこれだけの大きな開きが見られるのです。

そのスウェーデンも40年前までは虫歯や歯周病の罹患率が高く、政府が国を挙げて「予防」に取り組んできたという歴史があります。

ではスウェーデンでは具体的に何をおこなってきたのか、それをヒントに歯の寿命の延ばすために重要な4つのポイントを次にお話ししていきます。

# 4 POINT

## 予防先進国に学ぶ! 歯の寿命を延ばす4つのポイント

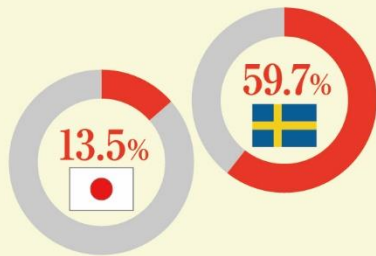
国民の虫歯や歯周病の多さに危機感を抱いたスウェーデン政府は、その撲滅にむけて「歯科疾患の予防」を国家の一大プロジェクトとして進めていきました。その取り組みが功を奏し、現在のスウェーデンは世界でも有数の「予防先進国」として広く知られています。

ではそのスウェーデンから学ぶ、歯の寿命を延ばすための4つのポイントについて詳しく見ていきましょう。



### POINT 1 「歯の病気は予防するもの」という意識を持つ

虫歯はオーラルケアで防げる病気だと思う人の割合



ライオン株式会社 2014年調査より

日本とスウェーデンの大きな違いは、歯の健康に対する考え方です。スウェーデンをはじめとする欧米各国において、歯の病気は「予防するもの」という考えが一般的。日本でも少しずつ予防歯科への関心は高まりつつあるとはいえ、実際にまだまだその意識は低いといえます。

その要因の1つと考えられるのが、日本の保険制度です。日本は欧米諸国と比べても非常に安い金額で歯科治療を受けることができます。それ自体は大変素晴らしいことなのですが、一方で「いつでも治療を受けられる」という気安さが、予防に対する意識の低下につながっているようです。

しかし歯は一度削ってしまうと元に戻すことができず、そして削った歯の寿命は確実に短くなります。歯の寿命を少しでも長くするために大切なのは、虫歯や歯周病にならないこと。まずはその意識を強く持つことから始めていきましょう。

### POINT 2 定期的な健診、クリーニングを必ず受ける

虫歯や歯周病の患者を減らすために、スウェーデン政府は1970年代から定期的な歯科医院の受診を国民に義務づけました。この取り組みは大きな成果を生み出し、かつては3歳児健診で80%もの子供にみられた虫歯を、義務化の6年後にはその発生率を4%にまでおさえています。このように予防歯科での定期的なチェック、クリーニングの効果は確実なデータとともに立証されています。

歯の健康維持においては毎日のホームケアのみならず、歯科医院での定期健診も絶対に欠かせない要素なのです。



### POINT 3 子供の頃から「予防」を身につけさせる

スウェーデンでは20歳になるまで歯科を無料で受診することができます。そのため子供たちの歯科受診率は100%で、どの子供も歯のクリーニングやフッ素塗布を定期的に受けています。

「無料だから当然だ」と思われるでしょうが、受診料が有料になる20歳以降においてもスウェーデン国民の歯科の受診率は成人全体で90%。子供の頃に予防の考え方を自然に身につけさせれば、大人になってもその意識を持ち続けられることがよくわかります。

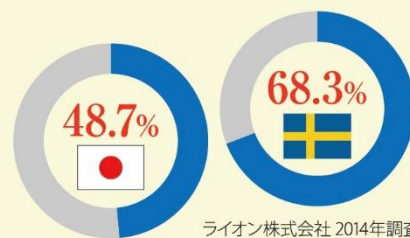
生涯を通して自分の体を大切にする気持ちを育てるためには、幼いころから積み重ねがとても大切です。お子さまの歯が生え始めたら、積極的に予防歯科を受診しましょう。

### POINT 4 歯ブラシ以外のオーラルグッズを積極的に取り入れる

スウェーデンと日本の違いは、毎日のホームケアにもあらわれています。スウェーデンを含む欧米諸国では日頃のケアにおいて、歯ブラシ以外にデンタルフロスやデンタルリンスを使うのは当たり前。そのためスーパーや薬局で販売されるオーラルグッズの品数も非常に多くで、デザインや種類などもバラエティ豊かです。

歯ブラシだけで落とせる汚れはお口全体の6割程度に過ぎず、歯ブラシのみのケアで虫歯や歯周病を予防することはできません。せめて1日1回はデンタルフロスや歯間ブラシを使ったオーラルケアに取り組みましょう。

ブラッシング以外にフロスやリンスも使うのは当たり前だと思う、どちらかといえば思う人の割合



ライオン株式会社 2014年調査より

