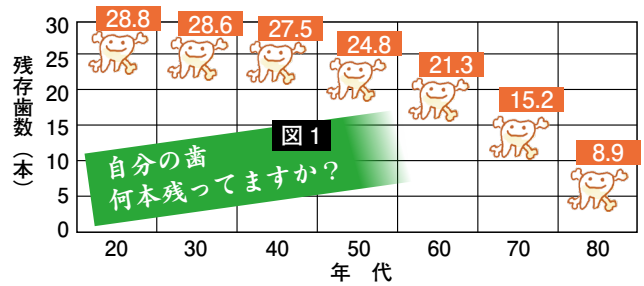


白い宝石のこと

自分のお口の中に何本歯があるかご存じですか？ 子どもでは20本、大人では親知らず（智歯）を含めて32本の歯があります。自分の歯がたくさんある方が食事も美味しく食べられますが、ある研究によると入れ歯で物を噛む能力は自分の歯の1/4〜1/3程度といわれていますので、一生自分の歯で食べることを目標にしたいものです。厚生労働省と日本歯科医師会では80歳で20本の歯を残すことをスローガンに「8020（ハチマルニイマル）運動」を展開していますが、平成17年の調査（図1）では、80歳の一人平均残存歯数はおよそ9本であり、まだまだ目標値には程遠いのが現状です。

白い宝石を失う理由

図2は、歯を失う原因を調べた研究結果です。歯が失われる（抜歯）原因で一番多かったのが歯周病で、次がむし歯でした。原因を年代別に見ると歯周病や歯が割れる（破折）のは中高年に多く、その他（大半が親知らずの抜歯）や歯並びの矯正によるものは若い世代に多い傾向があり、むし歯は全年代で均等でした。図1のグラフからも分かるように、40歳代以降から急に歯の喪失本数が増えるので、歯周病対策が必要なが分かります。



出典：厚生労働省・歯科疾患実態調査（平成17年）

白い宝石の敵は？

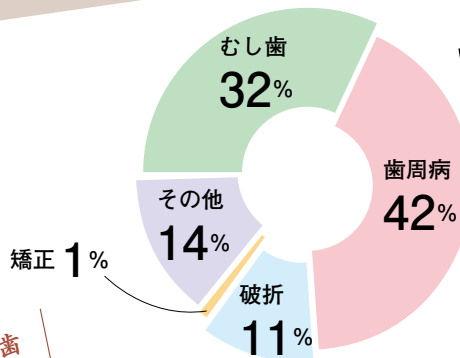
食後しばらくして、歯の表面を爪でこすった時に取れてくる白いものを、「食べかす」と思っている人が多いですが、実は細菌とその細菌の排出物の塊なのです。これを歯垢（プラーク）と言いますが、この歯垢1層の中には2〜3億匹の細菌がひしめいています。歯垢の中には700種類くらいの細菌が確認されていますが、この中のむし歯に關与する細菌が作り出す酸によって歯が溶けて穴が開いてしまうのがむし歯です。また歯周病に關与する細菌の出す毒素や酵

第1回

「白い宝石のはなし」

歯科医師 関 文久先生（日本アイ・ビー・エム健康保険組合予防歯科室）

「人間の身体の中で一番硬い組織は何ですか？」 答えは「歯」です。真っ白でキラリと輝く歯は、食事だけでなく笑顔にも欠かせないものであり、まさに「白い宝石」といってもよいでしょう。この「白い宝石」を一生使っていくために、知っておきたいことをシリーズでご紹介していきます。



出典：8020推進財団・全国抜歯原因調査（2005年）

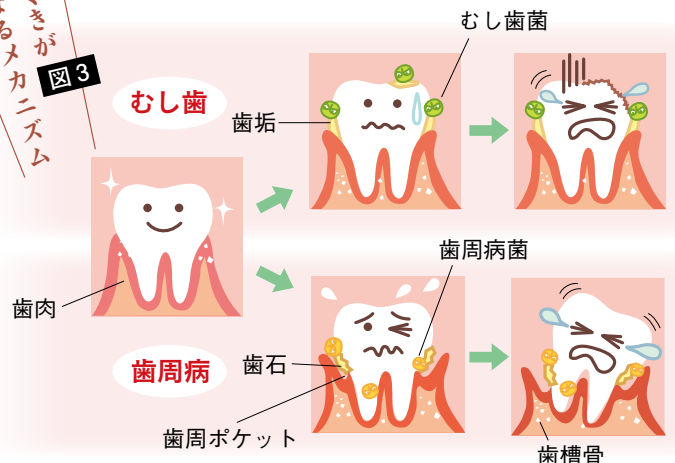


白い宝石を守るには

予防に勝る治療はないといわれるように、病気にならないようにすることが最も大切です。むし歯や歯周病の予防には、原因となる細菌の量を減らすために、歯ブラシや歯間清掃器具を使用し、プラ

素、それに対する防御反応により歯ぐきに炎症を起こして、歯ぐきの溝が病的に深くなってしまった（歯周ポケット）、歯を支えている顎の骨まで溶かされてしまうのが歯周病です（図3）。

歯と歯ぐきがダメになるメカニズム



クの量を低くコントロールすることが大切です（ブラークコントロール）。また定期的に歯科医院を受診して歯や歯ぐきの検査とクリーニングを受けることも必要です。最近では予防に力を入れている歯科医院が増えてきていますので、歯を大切にしてくれる歯医者さんを見つけ、上手につき合ってください。次回からは「白い宝石」を大切に使うために、各年代ごとの大切なポイントをご紹介します。