

初声歯科新聞 Vol.58-1

みなさんが歯を失う3番目の理由(ワケ)・・・

第1位 歯槽膿漏(歯周病)

第2位 むし歯

第3位 自分の噛む力!

私たちは昔から、小さな頃から、食べ物をしっかり十分に噛むように、教育を受けてきました。いつしかそれは習慣になり、みなさん本当に“よく噛む”ようになりました。豆腐でさえもまるで親の仇みたいに、これでもか、これでもかって感じで噛む人もいます。

噛む力を咬合力と言いますが、その力はその人の体重位と言われています。毎食事のたびに40~70キロが歯にかかっています。

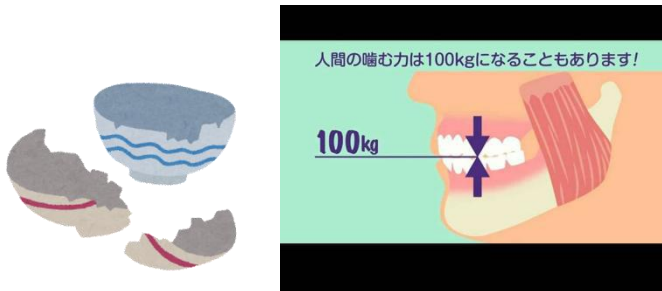
健康な歯が全てそろってれば、その力を受け止めることもできるでしょう・・・

しかし、全ての歯がそろっていなかったり、治療したことがある歯、ブリッジ治療をした歯があったり、入れ歯の場合はどうでしょうか。

また全ての歯が健康だったとしても、歯も、年齢を重ねることで経年劣化が起こります。表面のエナメル質や、その内側の象牙質が硬くなり、瀬戸物のお茶碗のように割れやすくなっていくのです。

例えば歯を1本失った場合、その歯が負担する分の圧力は、別の歯が負うこととなります。そうするとその別の歯も、割れたり、壊れたり、グラグラしたりしてきます。そしてやがては脱落したり、抜歯したりすることになってしまいます。

これは負のスパイラルで、加速度的に進んでいくのです。



食事の時、よく噛むことは大切です。

「よく噛むことのメリット」と検索してみると、

- ・胃腸の負担を軽減する
 - ・虫歯予防や口臭軽減
 - ・食べ過ぎを防ぐ
 - ・脳の働きが活発化する
 - ・味がしっかりわかる
 - ・発音がはっきりする
 - ・ガンを予防する
 - ・歯並びが整う、小顔になる
- ざっとこんなにかくさんのメリットが出てきます。

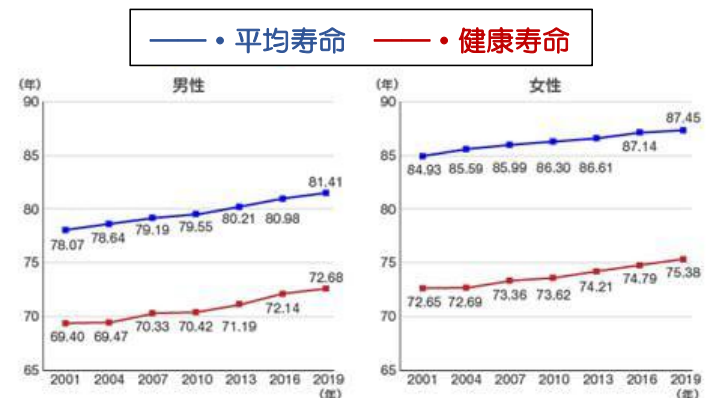
先日当院のスタッフが受けたオーソモレキュラー(分子栄養学)の講義でも、食べ物を十分に消化吸収する上で、自らの意思でできる唯一の手段は、咀嚼だと話されていました。

「8020(ハチマルニイマル)運動」という、日本歯科医師会が推進している運動でも、80歳になった時に、おおむね20本以上、自分の歯が残っていれば、義歯等を利用して十分に咀嚼することができ、健康的な生活が営める、としています。

ただし、残存歯20本では、使い方によっては、つまり今までのように力を入れて噛んでいたら、次々に歯を失っていつてしまうこともあるのです。

今から26年後の2050年には、100歳以上の高齢者が50万人を超えるという見通しがあります。一方で、平均寿命から健康寿命をひいた年数(病気を抱えて過ごす期間)が、男性では9年、女性では13年という統計もあります。

寿命は延びているけれども、最期の10年は、寝たきりや介護を受けながら過ごす可能性があるというのは、怖いことです。



寿命が延びているということは、歯を使う年数も延びているということです。80歳になった時に20本残すという目標では、間に合わない人もいるかもしれません。(後半へ続く)