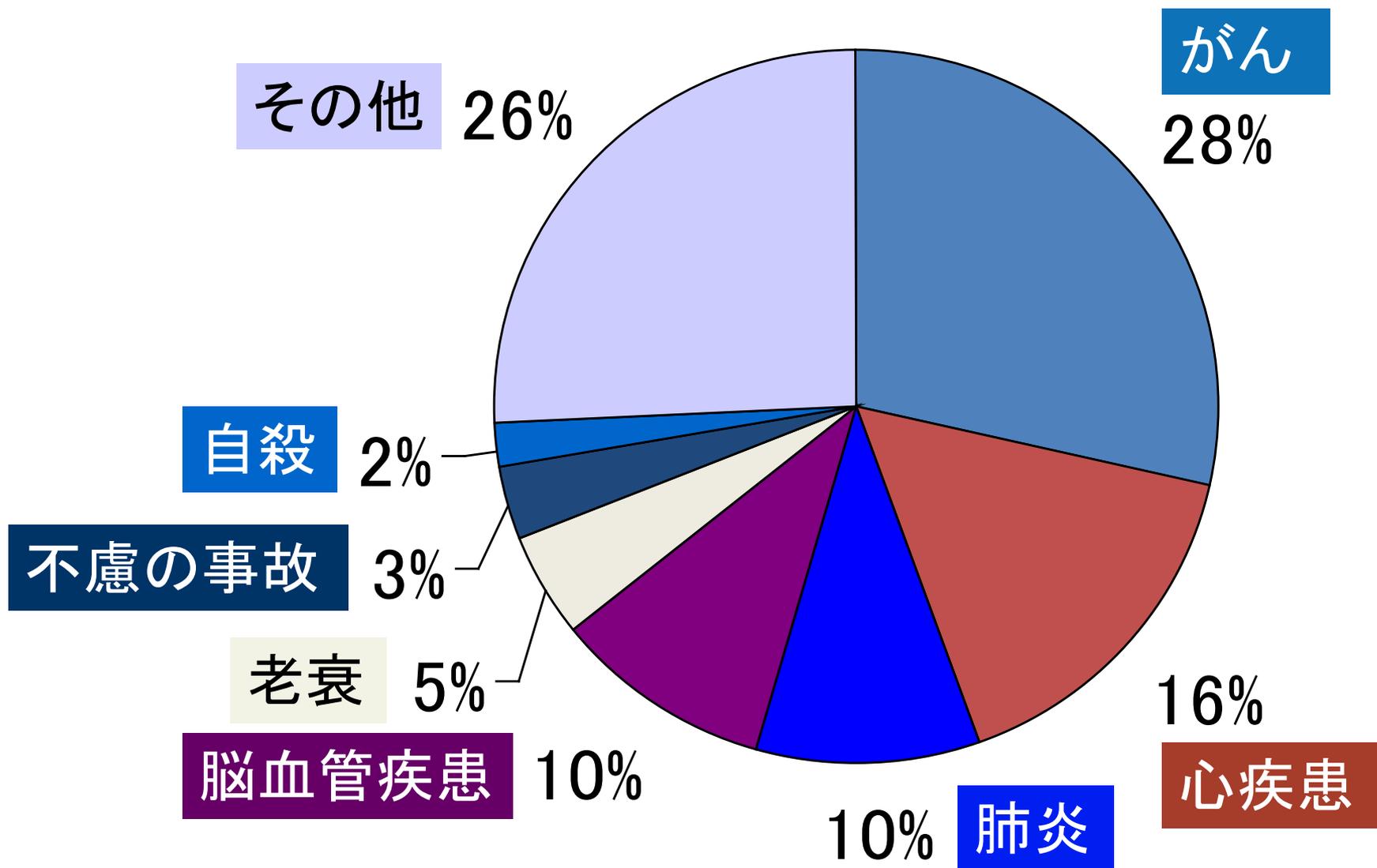




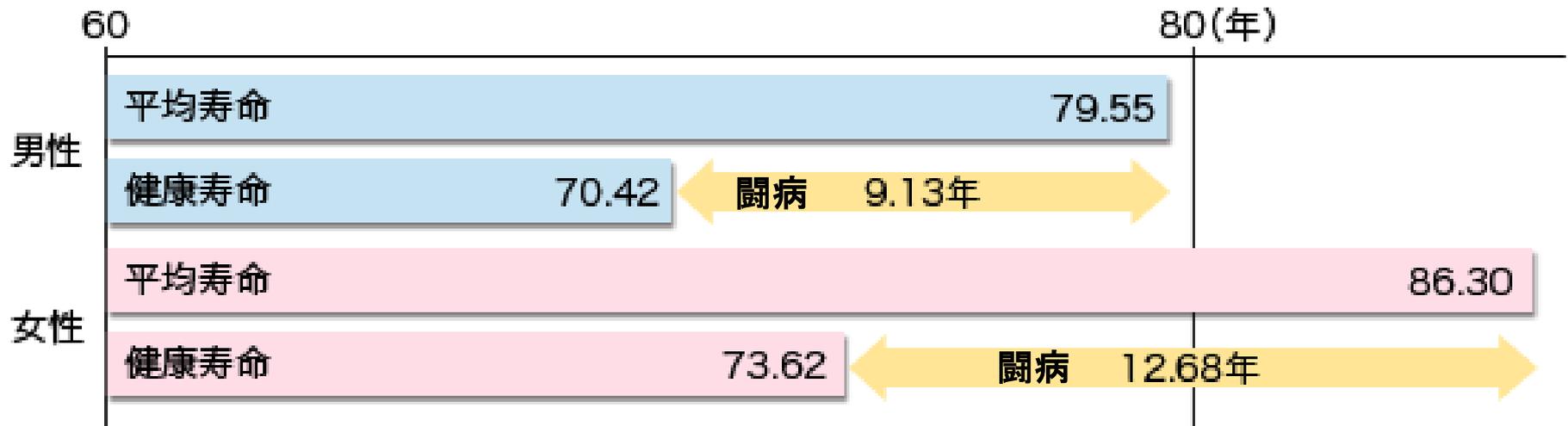
# ぴんぴんころり



# 近年の主な死因

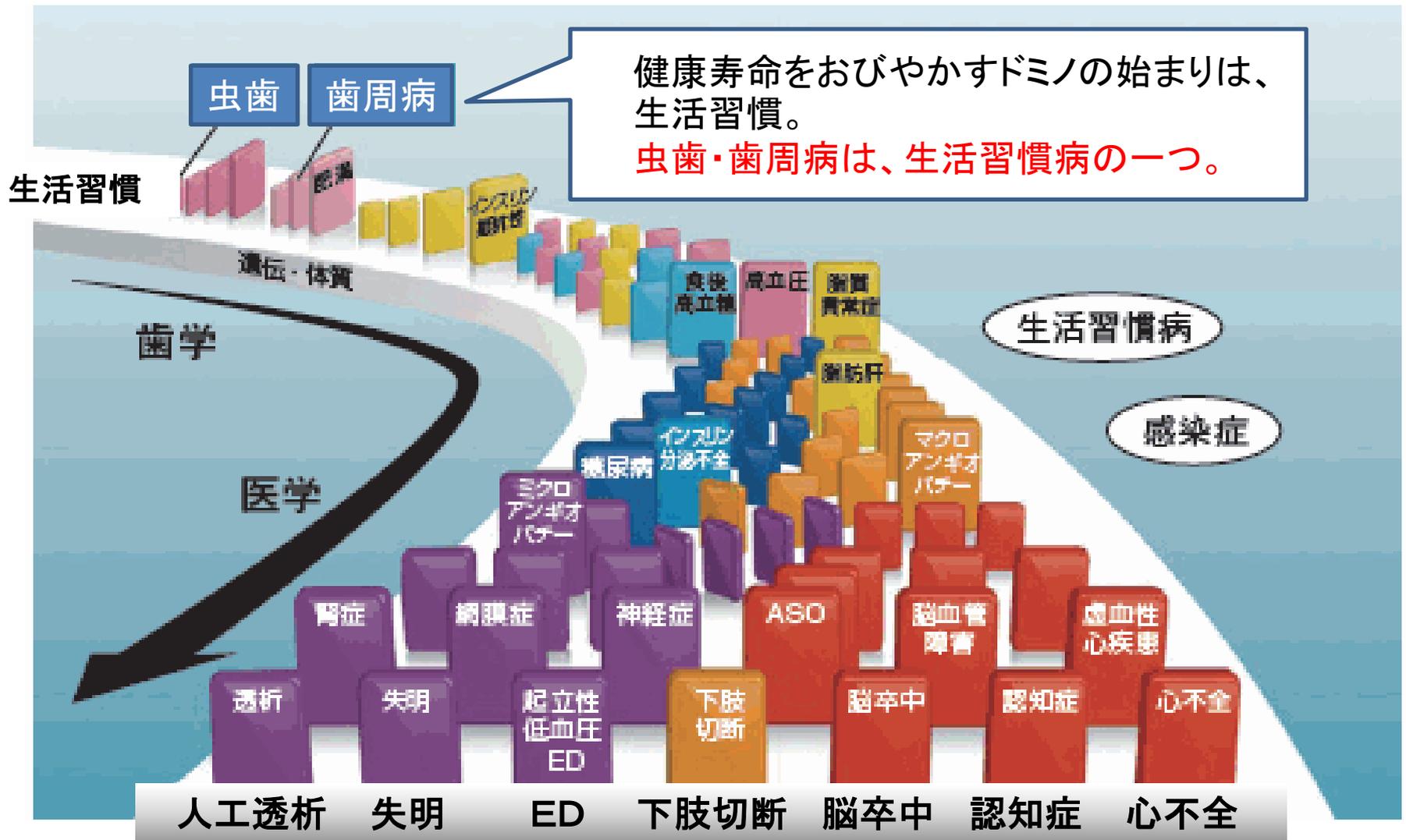


# 最後の10年間は、病気

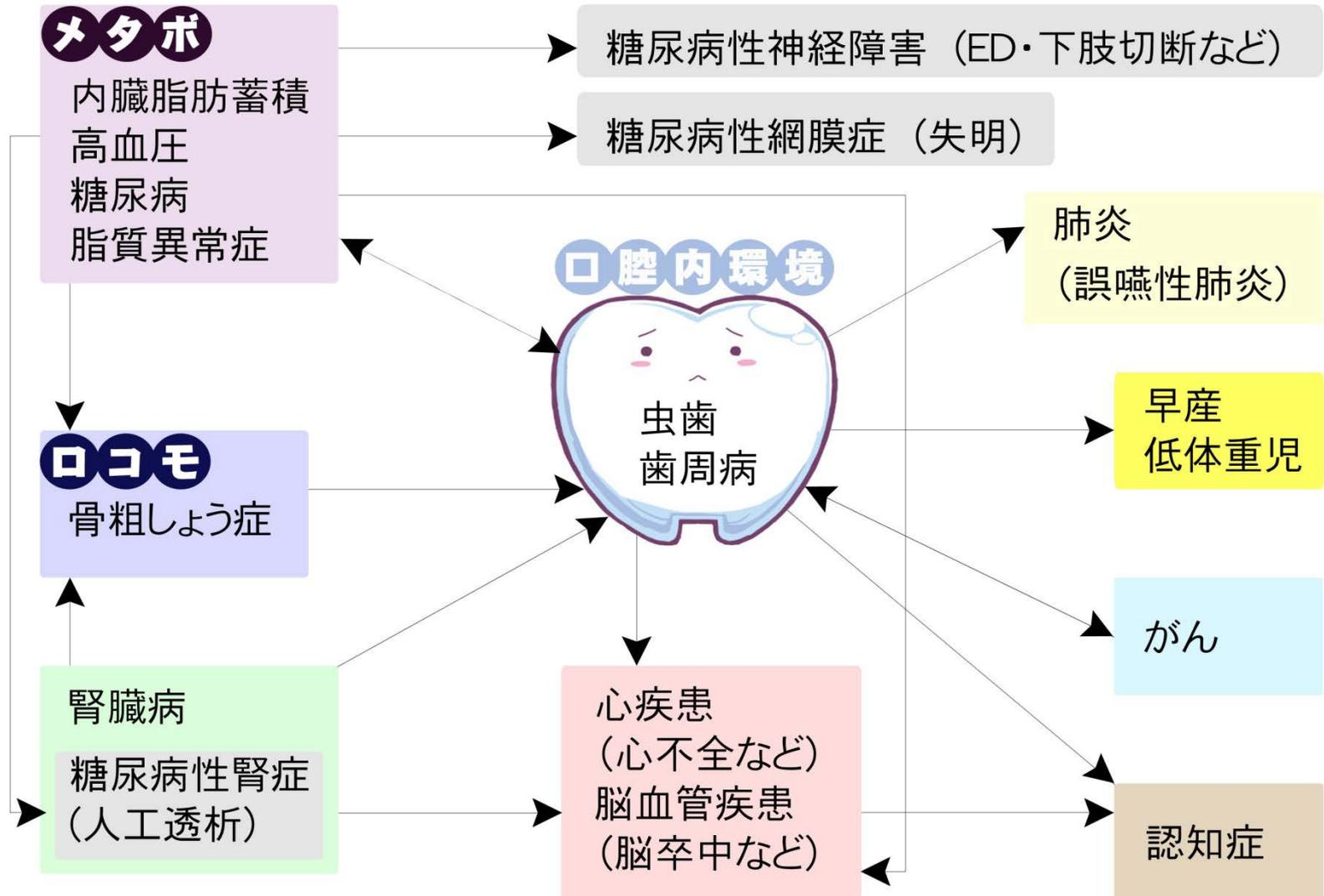


平均寿命と健康寿命の差 (H22年)

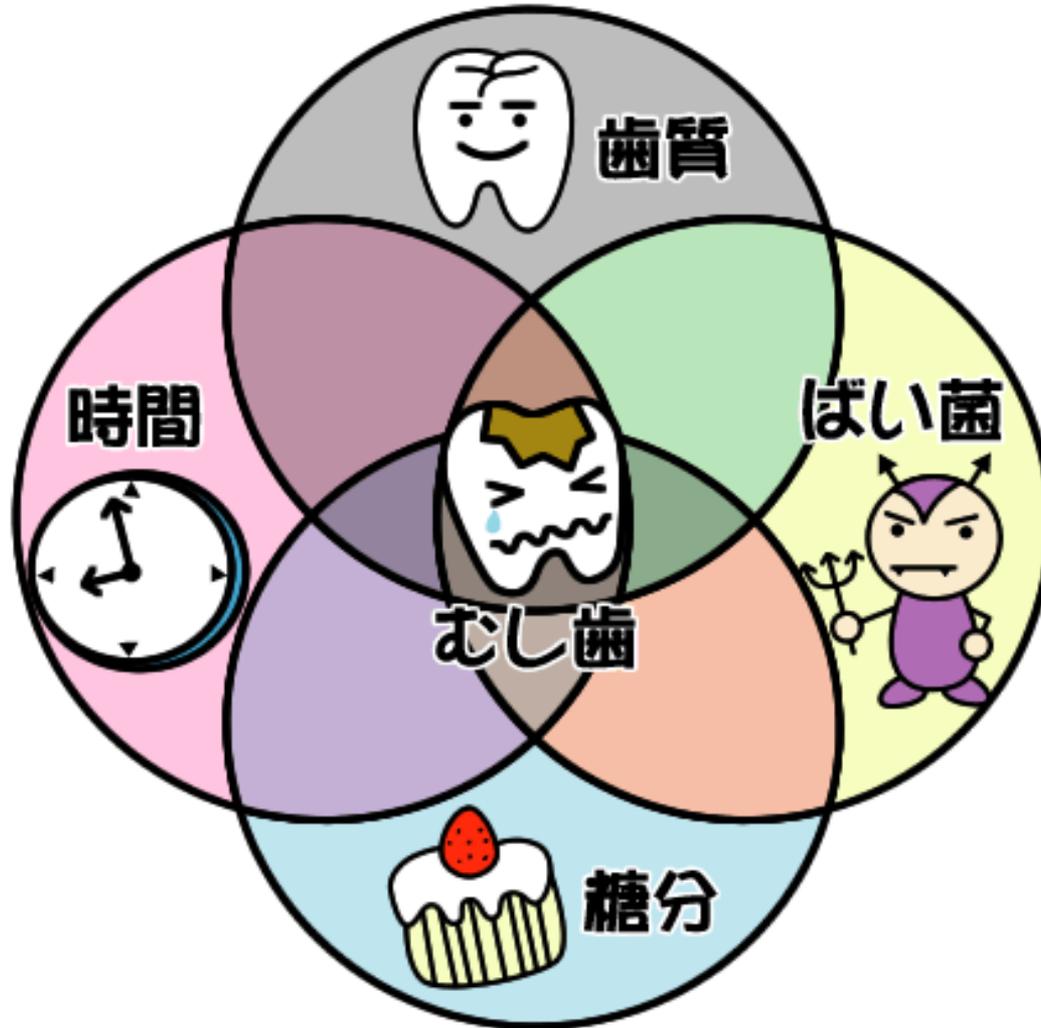
# メタボリック・ドミノ



# 全身疾患との相関



# 虫歯の原因



# 虫歯の進行



C1



C3



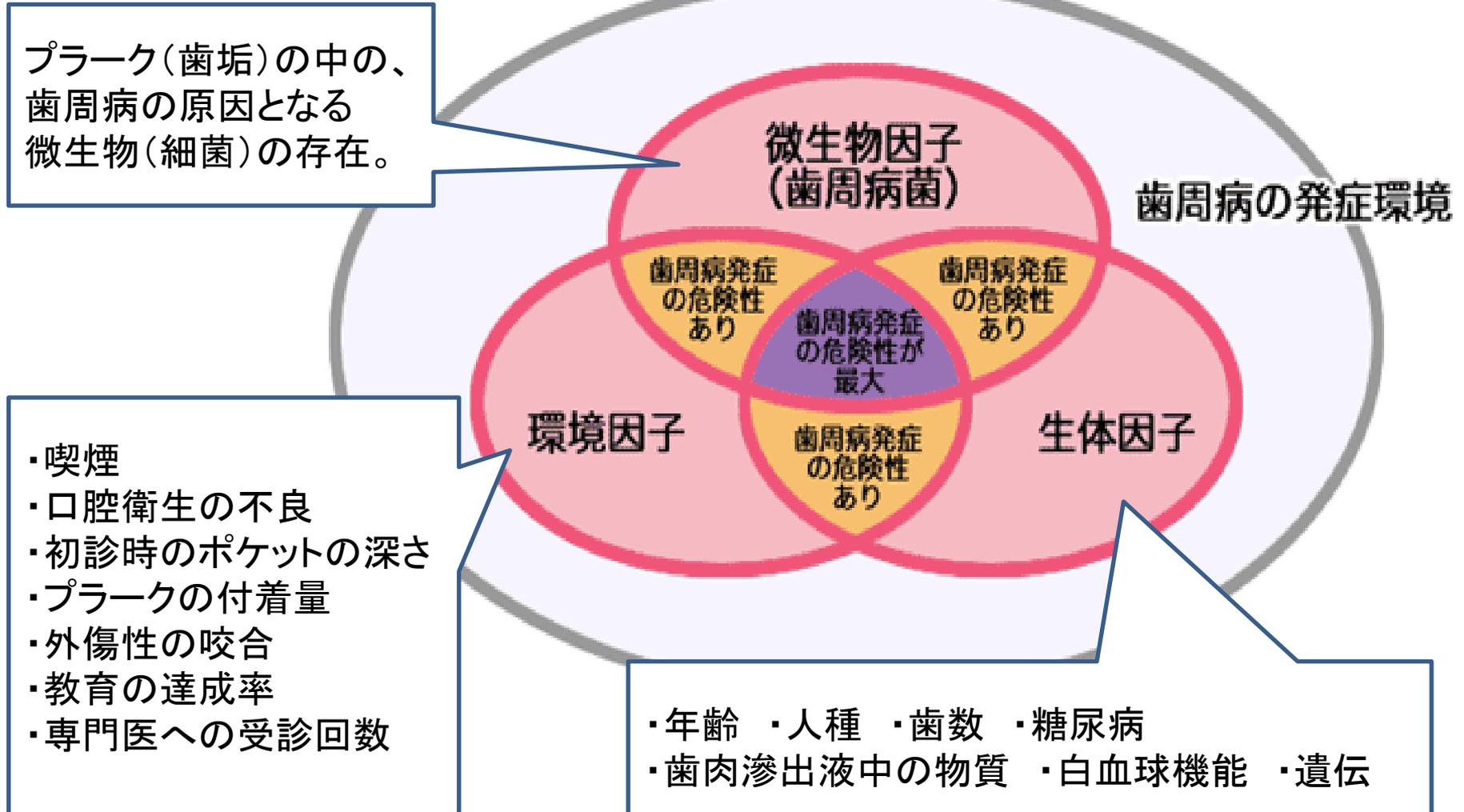
C2



C4



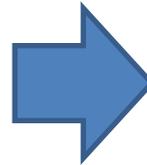
# 歯周病の原因



# 歯周病の進行



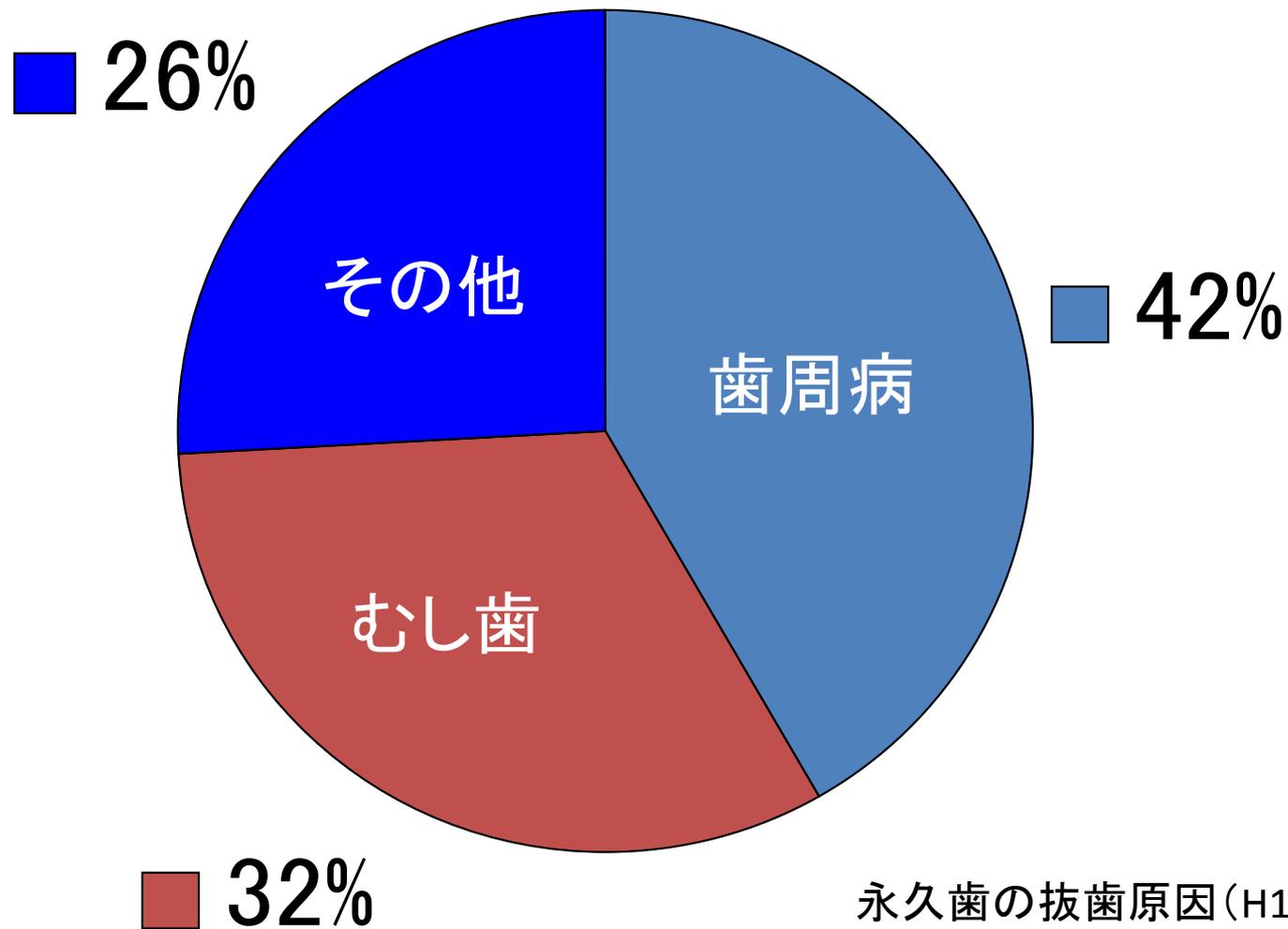
深さ、3ミリ  
歯肉炎(軽度歯周病)



深さ、6~7ミリ  
中程度~重度歯周病

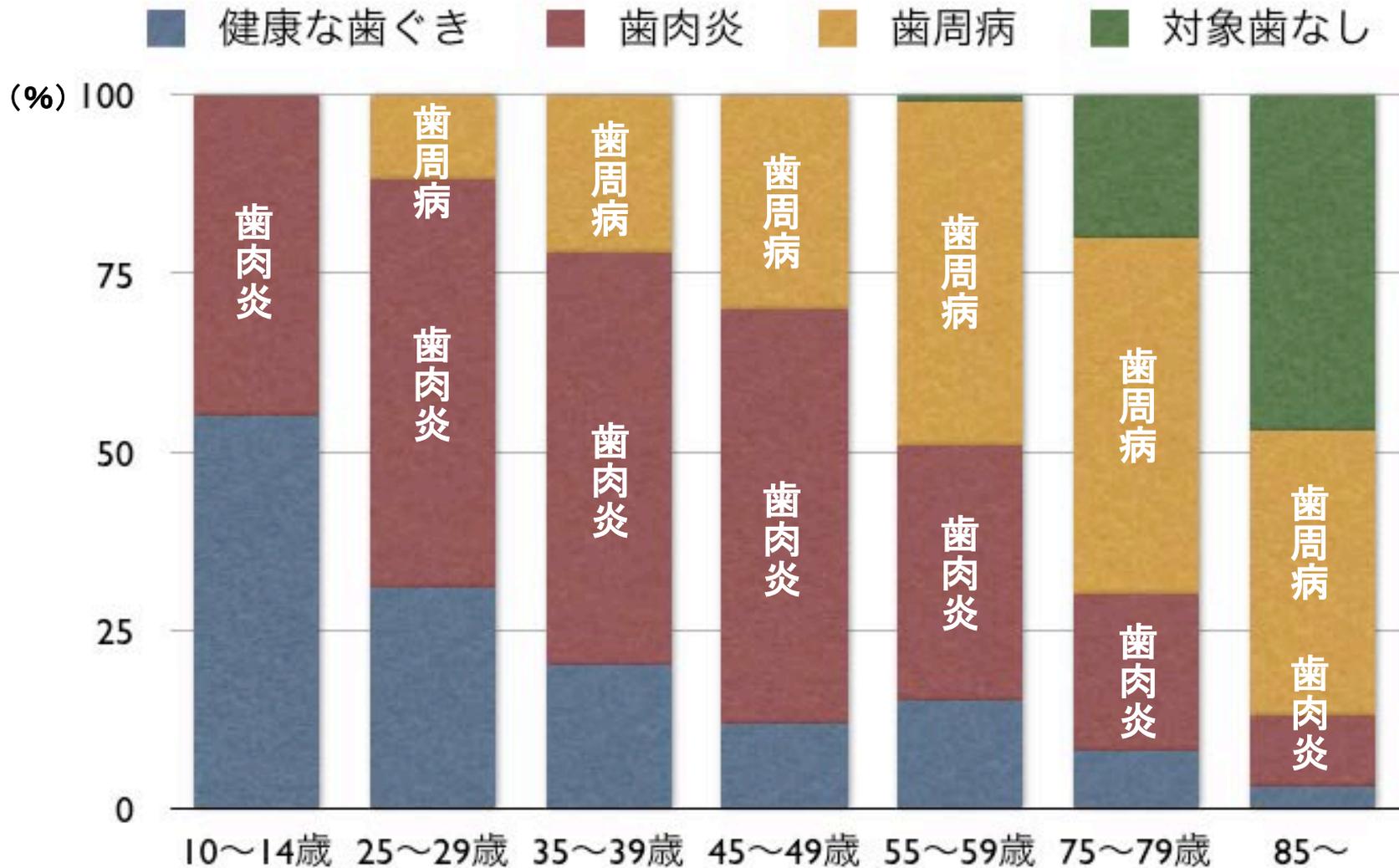
歯周病まで進行すると、歯を支えている**歯槽骨**が**溶け始めてしまう**。  
そうすると**もとには戻らない**ので、歯肉炎のうちに改善することが重要！！

# 歯を失う原因



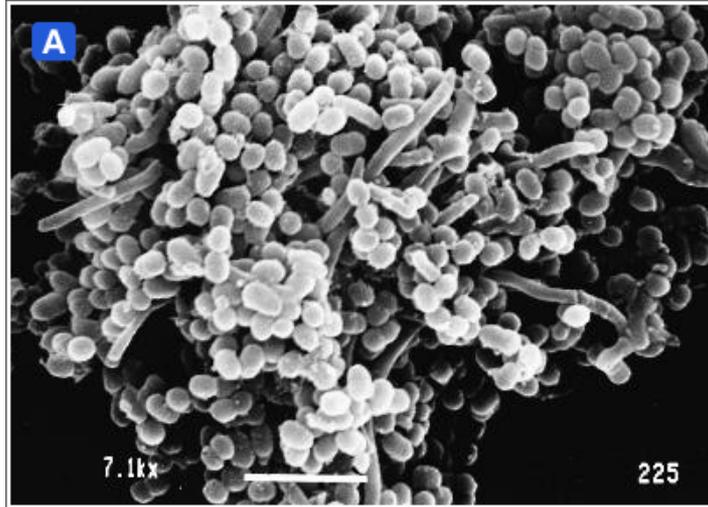
永久歯の抜歯原因(H17年)

# 80%の人が、歯周病 & 予備軍

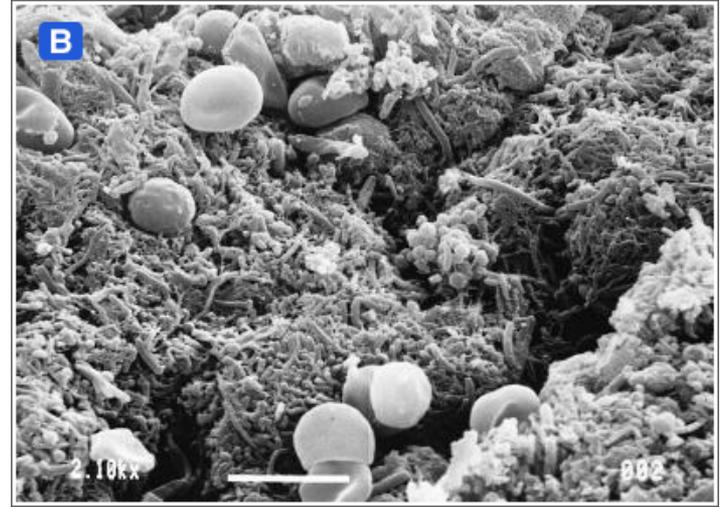


# 口の中の細菌

健全な細菌叢



複雑化した細菌叢



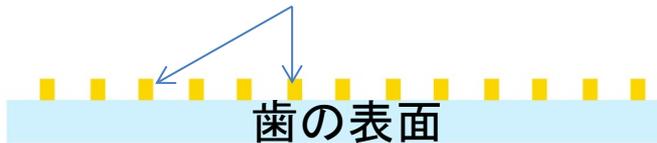
健全な細菌叢では、  
**善玉菌が優勢。**



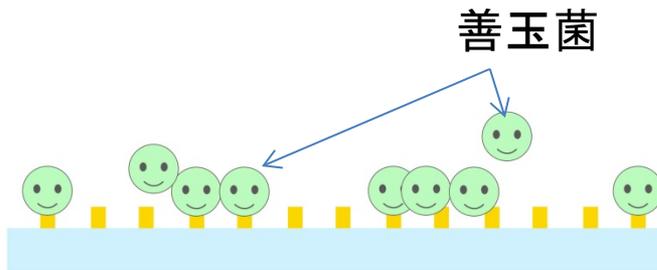
口の中には  
**約七百種類、**  
プラーク(歯垢)  
1ミリグラムの中には  
**1億個以上、**  
細菌が存在している。

# 健全な細菌叢を守ろう！

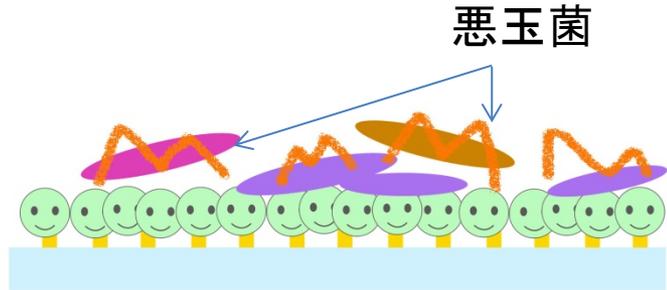
① 唾液由来の成分(ペリクル)



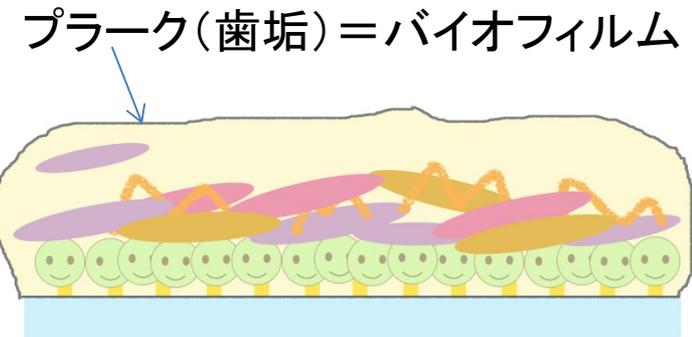
②



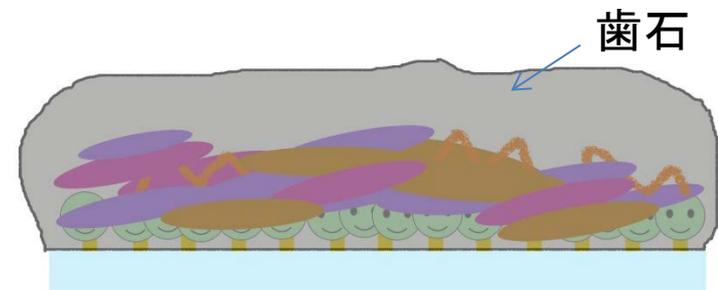
③



④



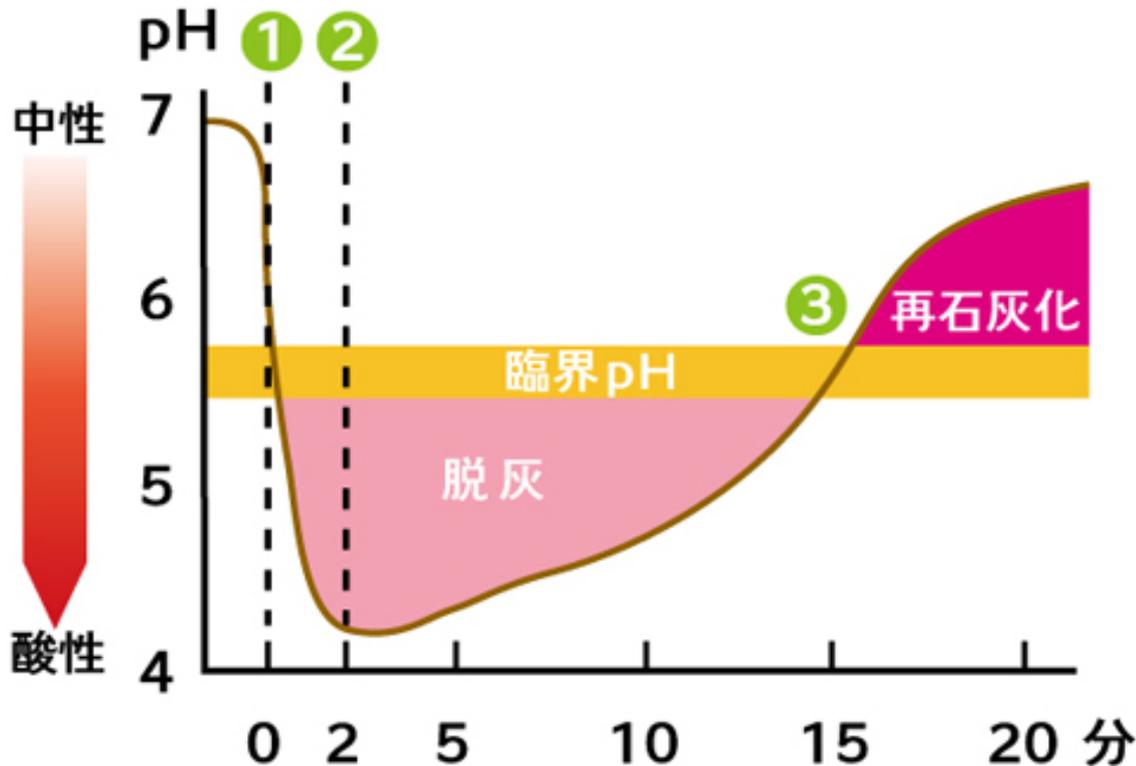
⑤



「歯磨き」でできるのは、②→①まで。

③④⑤の状態からの改善は、  
歯医者さんでのクリーニングが必要。

# ①砂糖(シヨ糖)に要注意



砂糖(シヨ糖)を「エサ」に

- 虫歯菌がプラーク(歯垢)をつくる。
- 虫歯菌がプラークの中に住み着き、酸を出す。
- 歯の表面のpHが下がる。
- 歯が溶ける。

砂糖(シヨ糖)を使った実験では、口の中は食べ始めて3分以内に、虫歯になりやすいpHになる。

## ②だらだら食べない



食べている間は、常に虫歯菌に「エサ」を供給している状態。  
食事は規則正しくし、食べ終わったらすぐに歯磨きをして、  
「エサ」の供給をストップしよう！

# ③よく噛む



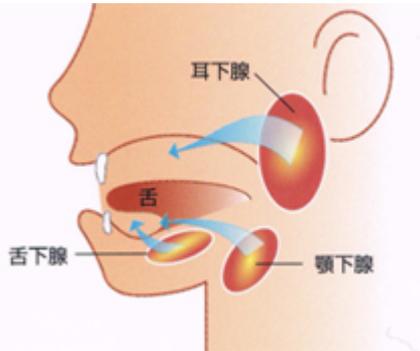
## 【身体への効果】

- ・唾液を出す
- ・満腹感が得られ、肥満防止になる
- ・記憶力の低下防止
- ・認知症の予防

## 【心への効果】

- ・集中力、注意力が高まる
- ・「セロトニン」という神経伝達物質を分泌させて気持ちをリラックスさせ、うつ病やストレス性疾患を予防する

# ④唾液を出す



## 唾液の作用

- ・消化
- ・潤滑
- ・保護
- ・pH緩衝
- ・抗脱灰
- ・洗浄
- ・味覚発現
- ・抗菌

唾液の減少に要注意！！

口ぽかん・口呼吸



妊娠中・授乳中



ストレス



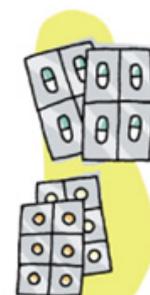
いびき



加齢



薬の副作用

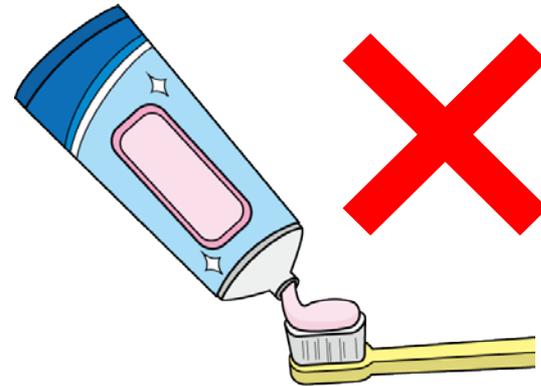


# ⑤ホームケア

ながら磨き



歯磨き粉×



やさしく細かく横磨き



適切なホームケアグッズ



# ⑥プロケア



磨き残されたプラーク(歯垢)や歯石は、  
「歯磨き」で取り除くことはできない。



定期的なプロケアが必要。  
(目安は3ヶ月に1度)

レントゲン検査。  
リスク検査。  
情報提供。

専門の器具、機械、  
薬剤を使った  
クリーニング。

ブラッシング指導  
を中心に、ホーム  
ケアのサポート。

# 未来を変えましょう！



認知症・肺炎・がん  
心疾患・脳血管疾患・・・

人工透析  
ED・失明  
下肢切断  
寝たきり・・・

