

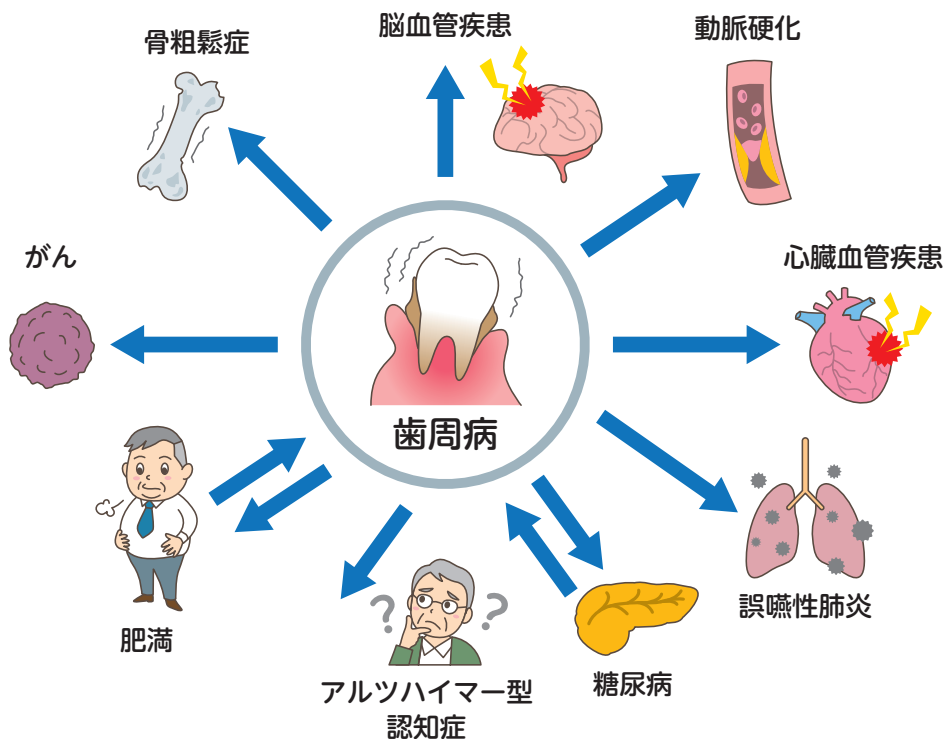
その他のシニアが注意すべき歯とお口のトラブル

健康な歯こそがオーラルフレイル予防の第一歩

口腔機能低下の第一段階は、年齢を経ることによる歯周病やむし歯を原因として歯を失うリスクが増大することです。歯の数が減ることにより明らかに咬合力の低下が起こりますので、**健康な歯を数多く残すことがオーラルフレイル予防の第一歩**です。

歯周病を予防して健康な生活を

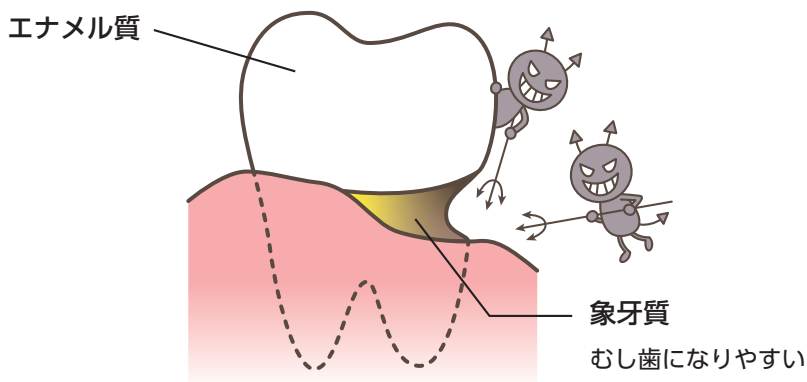
歯周病は壮年期以降の方が歯を失う原因の第一位です。歯周病が重症となり歯がグラグラ動くことで噛みにくくなります。さらに歯が抜けてしまえば、噛めなくなってしまい咬合力の低下を引き起こします。しかし歯周病が本当に怖いのは、単に噛めなくなるだけではなく、重症の歯周病を放置すると全身の健康にも悪影響を及ぼすことです。現在では、**歯周病を放置すると糖尿病、脳心臓血管疾患、認知症をはじめとする多くの全身疾患に罹りやすいことが明らかになっています。**



歯の根元（根面）のむし歯に注意

近年むし歯が減ったといわれますが、これは子どもに限ったことです。成人のむし歯保有率は以前と変わっていませんし、歯を多く持つシニア世代が増えた結果、**シニア世代のむし歯は逆に大きく増加しています。**

シニア世代のむし歯で特徴的なものは歯の根元（根面）に発生するむし歯です。年齢とともに歯ぐきが下がると、本来は覆われていた根元が見えてきます。根面のむし歯は根元の部の象牙質に発生するやっかいなむし歯です。



【根面のむし歯の特徴】

歯冠（エナメル質）に比べ根面（象牙質）は柔らかく、酸に溶けやすい。
歯冠のむし歯にならなかった方もリスクがある。
歯の神経までの距離が近く神経にダメージを起こしやすい。
歯の周囲に帯状に進んだり、歯肉の下に進むことがあり治療が難しい。
唾液が減少すると発生しやすい。

【根面のむし歯予防には】

適切な方法で歯ブラシをしましょう。歯間ブラシなどで歯の根元や歯と歯の間を磨きましょう。
フッ化物配合の歯磨剤を使用しましょう。
歯周病を予防して歯肉が下がることを防ぎましょう。

歯ぎしりや食いしばりで歯や顎が壊れる

無意識のうちに歯を食いしばったり、こすり合わせるなど、不必要に歯が接触している状態が歯ぎしり（ブラキシズム）です。

眠っている間に生じるだけでなく、日中起きている時にしている方もいます。

普段、口を閉じている状態では上下の歯は1～3 mm 離れている状態が正常です。口を閉じている時に、歯が離れているより接触している方が楽な方は、歯ぎしりや食いしばりをしている可能性があります。

歯ぎしりや食いしばりは、睡眠の妨げになるだけでなく、歯や顎を中心に様々な悪影響を与えます。歯に対してはすり減る、詰め物がとれるだけでなく、歯がひび割れて痛みが出たり、ひどい時には歯が割れてしまい抜歯になってしまうことがあります。また、顎関節症の他、頭や肩の痛みを生じることがあります。

詰め物やかぶせ物がとれる



知覚過敏



頭痛



歯が割れる



肩こり



歯ぎしりや
食いしばりによる
主な影響・症状

歯がすりへる



歯周病が進む



顎関節症



【歯ぎしりや食いしばりへの対策】

歯科医院でマウスピースをつくってもらいましょう。

日々の生活で集中している時などに、上下の歯が接触させないように、常に意識しましょう。