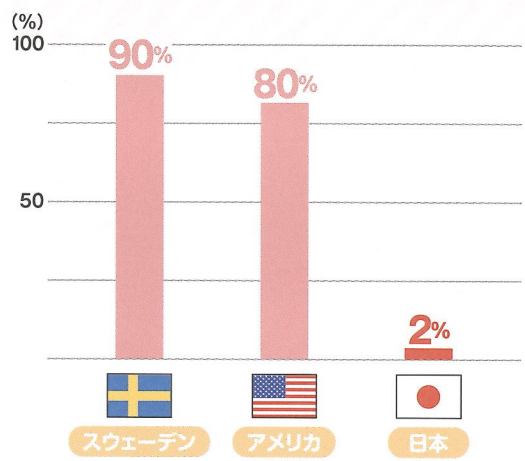


1 予防歯科はあたりまえ! オーラルケアと歯科医院との賢い! つき合い方

歯科医院に“通う”という発想がない日本人

各国で、定期的に歯科検診・クリーニングを受けている人の割合を長崎大学が調べた結果、スウェーデンの受診率90%以上、アメリカ80%に比べ、日本は2%と極端に遅れていることが判明しました。日本人にとって歯科医院は救急病院とおなじ、つまり痛くなってから行く所と考えられているため、このような結果になっています。「穴が開いてからや歯が痛くなってから歯医者に行く」という日本の思考とは異なって、欧米では「虫歯にならないように定期的に歯医者に行く」という「予防歯科」の考え方が常識となっているのです。もちろんセルフケアも大切です!

各国の定期的に歯科検診・クリーニングを受けている人の割合



世界でもワーストクラスに歯医者さんに通う習慣がない日本人



歯間ブラシやデンタルフロスの使用率も、スウェーデンとアメリカは半数近くなのに日本では20%前後と、歯ブラシだけで済ませている人が多いのも日本の特徴です。

2 歯並びを治療することも大切です

文化の違いがありますが、欧米では歯がきれいであることが重要視されます。このようなことから子供のうちに歯並びを治療することは特別ではなくなっています。また、歯並びが良いことは歯の長寿に関係しているようです。大学の研究機関が調べたいくつかの結果では、歯並びが悪い人の8020(80歳で20本の歯が残っている)達成率は、正常な噛み合わせの人の約5分の1と、圧倒的に少ないことが分かりました。特に、反対咬合(下顎前突)の人は8020達成率0%という結果が出ています。歯並びを治療することも、歯を磨くことと同様、歯を大切に使ううえで重要なようです。



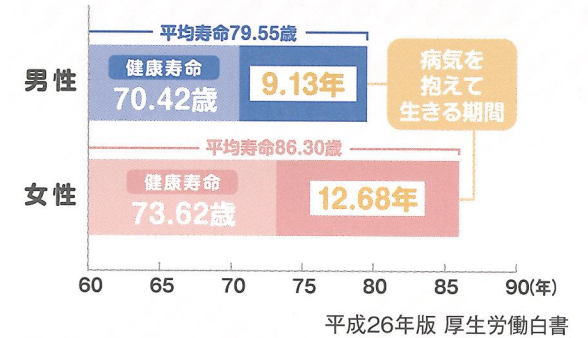
噛み合わせ別 8020達成者の割合		
上顎前突	正常咬合	下顎前突
15.4%	84.6%	0%

竹内史江ら: Dental Prescaleを用いた8020達成者の咬合調査 東京歯科大学歯科矯正学講座 2005

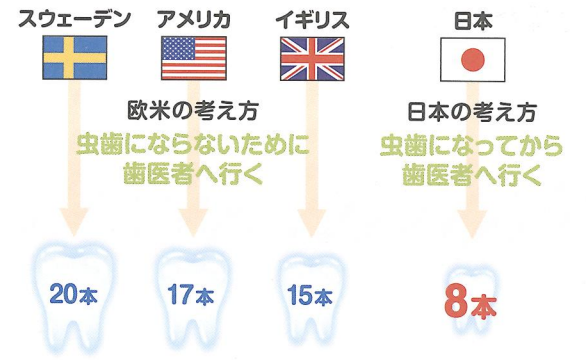
健康長寿の秘訣は“歯を大切に”

日本は世界一の長寿国です。その一方で、日本では要介護や寝たきりの期間が長いのも事実です。平均寿命と健康寿命の差(つまり健康でない期間)は、男性で約9年、女性で約13年とされています。歯の残存数が少ないと認知症や消化器の癌、脳梗塞や心筋梗塞の発症率が高くなることも示唆されています。つまり健康寿命を伸ばすには、できるだけ自分の歯で、バランスのよい食事をする(なんでも食べられる)というのがその秘訣となりそうです。平均寿命と健康寿命の差を縮めるためにも、かかりつけ歯科医院で定期的な管理を受け、歯を大切にすることが重要です。

平均寿命と健康寿命の差



歯科医院とのつき合い方で80歳での残存歯数に大きな差が



3 歯を大切にすることで豊かな人生を



アメリカでは「美肌よりも、きれいな歯で魅了する笑顔を手に入れたい」という女性が多く、美しい歯に対する憧れが強いようです。確かに、白く輝く自然な歯が口元から見える笑顔は、相手へ好印象を与えます。欧米人にとって美しい歯のスマイルは、健康面だけではなく、人生を豊かにするアイテムでもあるのです。彼らが予防的に歯科受診をして、歯を大切にすることは、そんな理由も含まれているようです。現在では、日本人も留学や職業で国際社会に進出する機会が多くなりました。歯は大切。歯の魅力を最大限に生かすために歯科医院への通い方を変えてみてはいかがでしょうか。