

皆さんこんにちは！いかがお過ごしですか？

津谷歯科医院、院長の津谷良です。

『8020運動』は20本以上の歯が残っていれば、80%以上の人は硬い食べ物でもだいたい満足に噛むことができるという疫学調査や研究結果に基づき、1989年から厚生労働省と日本歯科医師会により社会全体としての目標を示す意味で推進されてきました。そして、当初わずか10%程度だった達成率は、2016年に51%と半数を超えるようになりました。しかし20本以上の歯が残っていれば何でも食べられるというのは80%の人であり、残りの20%の人は何らかの問題を感じています。抜けた本数や場所にもよりますが、やはり歯が抜けたまま放置すると様々な悪影響が出てきます。そこで今回は『歯を抜けたままにした場合の悪影響』についてご紹介します。

2023 頌春

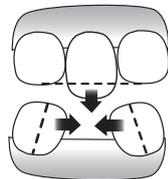


疫病退散

1. 歯は上下・隣同士で支え合っている
通常、歯は全部で28本あります。上下で対になるように噛み合わせたり、隣同士は接するようにして正常な歯並びを維持しています。この時、噛む力や効率は最大となります。また舌を使って食べ物と唾液を混ぜ合わせて飲み込みやすい食塊にする時も、食べ物が頬側に逃げないよう歯が壁の役割を果たしています。

2. 歯並びが乱れる

上下と隣同士が接することで位置関係を保っていたのに、歯が抜けてコンタクトが消失してしまうと歯並びが乱れてきます。これは歯が抜けた空間に向けて隣接する歯が伸びてきたり傾いたりするためです。例えば本来噛み合うはずの下の歯がなくなると、対になる上の歯は今まであった歯に噛み合わせようとするかの様に伸び出てきます。その時、残っている下側のはず向かいの歯に当たって、次第に顎全体がずれてきます。また抜けた歯の両隣の歯であれば、空いてしまったスペースを埋めるように傾いてきます。



3. 噛む力は大きく低下
1本奥歯が抜けただけでも咀嚼能力は半分にまで低下することがあります。その上、前述のように噛み合わせが悪くなれば食べられる食材がさらに減り、消化器官に負担がかかったり低栄養を招きます。

4. 発音障害

歯が抜けて空いたスペースから空気が漏れるので、発音がしにくくなります。そのため相手に話が伝わらず次第に会話の機会が減っていきます。

5. 認知症リスク

脳血流量を調節するマイネルト神経は噛むことによって活性化され、大脳の血流量が増加することがわかっています。厚生労働省の調査では、20本以上歯のある人と比較して、歯がほとんどない人（入れ歯も未使用）は、認知症のリスクが約2倍でした。入れ歯で噛める状態の人の場合のリスクは約1.2倍でした。

6. 治療費と治療期間が増加

歯が抜けて長期間放置すると、残った歯の状態によっては、治療箇所が増えて治療期間は長くなり治療費も増加してしまいます。できるだけ早めに歯科を受診してください。

◆ 歯を抜けたままにすると、歯並びは乱れて様々な悪影響が出てきます！ ◆

口腔ケア新聞の発行にあたって 

ここ数年、外来患者さんやそのご家族から訪問診療のお問い合わせやご依頼を受けるケースがとて増えました。小さなご病気されてしまったことがキッカケで、寝たきりになってしまわれたりして、「いつもお元気でいいですね」と話をしていただけなのに…。そんなことが続いたので、これは本格的に訪問診療に取り組まなければいけないかなって、強く思うようになりました。

そこで取り組みの一環として、要介護者の歯と口に関する情報を地域の介護に携わっている方にお届けしようと考え、口腔ケア新聞を毎月1回発行しています。

津谷歯科医院

診療時間 9:00~12:30/14:00~18:30
(土曜日は16:30まで)

診療科目 歯科 小児歯科

休診日 木曜・日曜・祝祭日

院長 津谷良

岡山市中区海吉1807-14

☎ 0120-779-418 FAX 0120-779-413