



# 本康歯科ニュース



「世界中のどの歯医者に行くよりも、この歯医者に来て良かった！！」と思ってもらえる歯科医院めざして！！

予防歯科をはじめませんか？

①寝たきり予防 日本人の男性の平均寿命は 79.55 歳、健康寿命は 70.42 歳。

女性の平均寿命は 86.30 歳、健康寿命は 73.62 歳。

男性の平均寝たきり年数は 9.13 年。女性の平均寝たきり年数は 12.68 年。医療の進歩により寝たきりになっても命は長らえることはできますが、20 年以上寝たきりとなっているケースもあります。

(実際日本の寝たきり老人はスウェーデンの 10 倍とも言われています)

自分自身やご家族の方が寝たきりで失うもの

体の自由 時間の自由 仕事(家族が介護のため) お金(介護費用《月 5 万～34 万円》)  
介護疲れによる元気 等々さまざまなものを失います。

ある介護施設の寝たきり 17 名におこなった実際の調査では

残存歯 0 本 13 名 残存歯 1～4 本 4 名

8020 達成者 0 名 (8020 とは 80 歳で 20 本以上歯が残っている状態)

②認知症予防 『認知症』それは、人や場所・物事を記憶する事が困難になる脳の病気です

歯の数が減ると脳が萎縮し易いと言う事がわかっています。ある大学のグループが某市内の 70 歳以上の高齢者 1167 人を対象に、健康な人と認知の疑いのある人の歯の数を調査しました。その結果、健康な 652 人は平均 14.9 本。認知の疑いのある 515 人は 9.4 本と少なく、歯の数と認知症との関連が示唆されました。更に高齢者 195 人(69～75 歳)の脳を MRI で撮影し、残っている歯や噛み合わせの数と、脳組織の容積との関係を調べた結果、歯が少ない人ほど海馬付近の容積が減少していることが判明しました。また、意識や思考など高次の脳機能に関連する前頭葉などの容積も減っていました。また別の報告では、アルツハイマー型認知症が平均 3 本、脳血管性認知症が平均 6 本、健康老人が平均 9 本の残存歯があり認知症患者の残存歯数は明らかに健康老人に比べて少ないと言った報告もあります。

あなたも“**歯科通**”になれる...!?  
歯医者が出題する  
**歯とお口のクイズ**

「ハミガキ粉をたっぷりつけ、泡立ちをよくしてお口もサッパリ、短時間で歯みがき終了！」こういった磨き方をしている人は結構多いのでは？ 実は、ハミガキ粉の泡立ちがよいと“磨いた気”になってしまい、汚れがしっかり落とせていないこともあるのです。そこで今回は、こんな問題を出題！



Q

しっかり磨くための歯ブラシとハミガキ粉の効果的な使い方は、次のうちどれでしょう？

1 最初に歯ブラシを水で濡らし、ハミガキ粉をつけてから磨く

2 最初にハミガキ粉をつけて、水で濡らしてから磨く

3 乾いた歯ブラシにハミガキ粉をつけ、水で濡らさずに磨く

4 ハミガキ粉を歯に直接つけ、歯ブラシを水で濡らしてから磨く

