



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！

歯の寿命を延ばす方法—カギは「生活習慣の改善」にあり！

歯の寿命のためには噛みすぎはNG。しっかり噛んでから食べることで、内臓の負担を和らげることができますが、過度の噛みすぎは、歯の劣化を早めてしまう原因にもなるのです。歯の表面のエナメル質は人体でもっとも硬いのですが、その分もろいのです。強い衝撃が繰り返されると、歯の表面にマイクロクラックが入り、ひび割れを起こします。また、歯そのものを押し付けたり揺らしたりする力が発生するため、歯を支えている骨が緩んだり、歯周ポケットに歯周病菌が入り込みやすくなったりして、歯周病が進行するリスクが高まります。歯にとっては噛めば噛むほどダメージが蓄積されると考えることも大切です。予防法としては、硬いものを食べるときは、できるだけ奥歯で噛むこと。強く噛みしめないで、加減しながら、回数を多く噛むようにすることが大切です。

知っておきたい3つのポイント

1. **就寝時のリスクを理解しておく**・・・歯に関しては、虫歯などは寝ている間に作られると言われるほどで、就寝中がもっとも劣化するリスクが高いのです。さらに就寝中の歯ぎしりなどは、アゴの動きと噛む力に対してのリミッターが外れていることも多く、日中では再現できないほどの強い力で噛んだり、アゴが外れるのではないかとと思われるほど無意識に激しく動かしたり・・・。

2. **歯磨きは確実な1回を心がける**・・・歯磨きを1日5回していても、虫歯や歯周病になってしまうのはどうしてでしょう？ これは、磨き残しがいつも同じ場所に起こりそれを繰り返しているためで、磨いていないと同じなのです。このため1回は時間をかけて丁寧に磨き、意識的に磨くたびに歯磨きの動かし方を変化させたり、電動歯ブラシ、フロスや歯間ブラシを利用したりと、磨き残しにならない可能性を高めましょう。

3. **酸っぱいものは中和を意識する**・・・歯の表面は、酸性の食品やプラークが出す酸で、毎日のように溶けては、修復されるを繰り返しています。歯を溶かす可能性が高い酸性が強い食品の飲食時は、長時間歯に触れないように考えたり、その後に出てくる唾液を利用して、口の中に貯めて中和するように歯に触れる時間を長くしたりしましょう。



えー！ホント？

“歯とお口”のトリビア



日本では、国民全員が公的^{けんこうほけんせいど}な健康保険制度に加入する義務があります。そのため、程度にもよりますがむし歯1本の治療費は3000円～2万円程度だと思えます。では、諸外国…例えばアメリカではどうなのでしょう？なんと、アメリカでは**むし歯を1本治療するのに25万円も請求される**ことがあるそうです。実は、アメリカには**健康保険の加入義務がありません**。公的健康保険制度はあるものの、高齢者・低所得者向けの限定的なものだそうです。そのため**個人で民間の保険会社と契約を結ぶ**必要がありますが、**この保険料も高額**で加入していない人も少なくないとか。



もし保険に加入していなければ、救急車を呼んだだけで5万円、盲腸で手術・入院をすると250万円程度かかるとも言われています。

国民全員で医療費を支え合う日本の制度に、改めて感謝したいですね！

