

# 歯は健康の バロメーター



島根県歯科医師会  
PRキャラクター  
歯ッピーおろち君

## お口のトラブル と体の関係

歯を失う代表的な疾患は、むし歯と歯周病です。症状が無いからと放置すると、歯を失うだけでなく、それが元となり、身体の各部に重篤な病気を引き起こす原因にもなります。お口の健康は全身の健康につながります。特に最近の疫学的研究により、歯周病が低体重児出産・糖尿病・心筋梗塞・誤嚥性肺炎と密接に関係していることが明らかになっています。

いい歯の日

11月8日は

## 歯の本数と寿命

高齢になった時に歯が何本残っているかということも、健康に大きく影響します。歯が残っている本数が多ければ多いほど、寿命が長くなるという

データが報告されています。男性の場合は60歳以上、80歳以上になると男女ともにその傾向が明らかになります。

また、歯があることで踏ん張り  
がきくため転倒予防になり、  
しっかり噛むことで脳への  
血流を増やし、認知症が発症  
しにくくなります。

すでに歯を失っている人でも、  
きちんと入れ歯を使うことで同  
じようにリスクを減らすことがで  
きます。自分のお口に合った入れ  
歯でしっかりと噛むことで、健康に  
過ごせる確率も高くなります。

ひと昔前までは、高齢者の方は歯  
がほとんど残っていなかったのに対  
し、近年では8020運動の成果もあ  
り、歯の本数が多い方が増えました。  
定期的に歯科健診を受け、健康的なお  
口と体を維持しましょう。

おいしく食べて健康長寿

日本歯科医師会  
<https://www.jda.or.jp>

島根県歯科医師会  
<https://www.shimane-da.or.jp>

