

# しあわせはこぶ クローバー通信

TEL: 023-685-8741

山形市 よしはら歯科医院

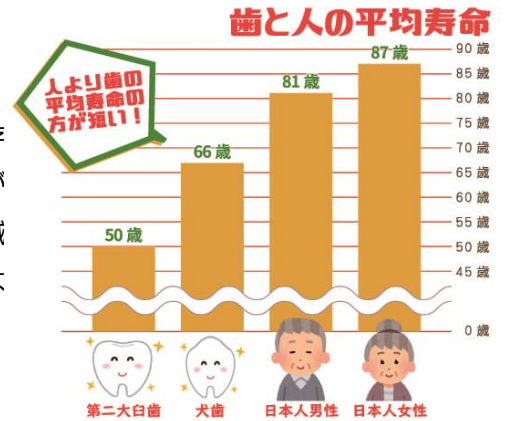
検索

8020



## 歯の寿命

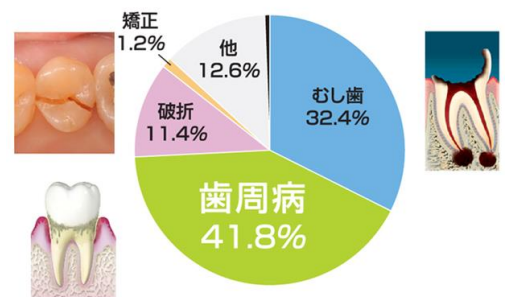
日本人の平均寿命は男女共に 80 歳を超えていることは、皆さんご存知だと思います。歯の寿命は平均寿命よりも短く 10 年～20 年もの差があります。人間の歯は通常 28～32 本ですが、年齢を重ねると徐々に減って行ってしまいます。日本では、70 歳になった時の歯の平均本数は約 15 本だと言われており、歯の約半数が失われることがわかります。



全体で歯の寿命は 50～60 年前後と言われていています。実際には歯そのものに寿命があるというわけではありません。様々な原因によって、歯が抜けやすくなる年齢や時期が「歯の寿命」となります。前歯より奥歯の方が抜けやすく、親知らずの手前にある「第二大臼歯」は最も寿命が短く 50 年程で抜けてしまいます。最も寿命が長い歯は下の前歯で 66 年程です。奥歯は前歯に比べ、形が複雑で磨きにくく、咬む力がかかるなどで寿命を短くしているのです。

歯が抜けてしまう原因で最も多いのが歯周病で 4 割を占めています。歯周病は歯周ポケット内の細菌の感染により歯茎が炎症をおこし、歯を支える骨を破壊します。初期症状があまりない為自覚なく進行してしまいます。次に多いのは虫歯です。一度治療した歯は清掃をしっかりとしないと虫歯の再発を繰り返し、最終的には残せなくなってしまいます。その他、歯ぎしりや食いしばり、噛み合わせの悪さによって、歯に負荷が加わり続けることで、歯の破折、歯周病の悪化につながったりします。

### 歯を失う原因



### 歯の寿命をのばすには？

歯を失わないためには、日頃からの歯のケアが大切になります。自身に合った歯ブラシでの食後の正しいブラッシング、歯間ブラシやデンタルフロスの併用、定期検診でのプロフェッショナルケアをおすすめします。自分の歯で良く噛んで食べることは、脳の働き、唾液の分泌を促し健康生活を維持することに繋がります。自分の歯の寿命を伸ばすように心がけましょう。



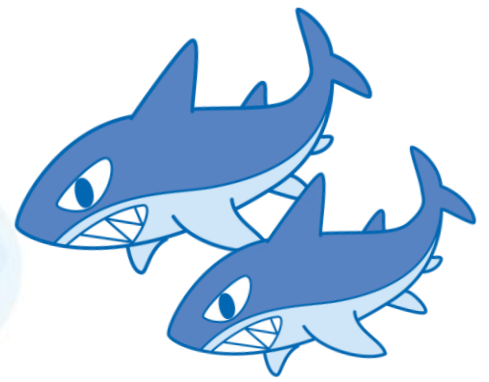
歯について  
楽しく学ぼう

な

な

ぞ

ぞ



- Q1. 人間の大人の歯は全部で何本でしょう？  
A. 20本 B. 28本 C. 40本
- Q2. 歯はどれくらい硬いでしょう？  
A. 水晶 B. 鉄棒 C. 人間の骨
- Q3. むし歯ができやすいのはいつでしょう？  
A. 朝 B. 勉強中 C. 就寝中
- Q4. サメの歯は何回生えかわるでしょう？  
A. 1回 B. 4回 C. 何回でも

〈答え〉

- Q1..B. 28本（親知らずを除く）  
6歳頃から生え始め中学生頃には生えそろいます
- Q2..A. 水晶  
歯（エナメル質）は身体の中で一番硬く  
水晶と同じくらいの硬さです
- Q3..C. 就寝中  
就寝中は唾液の量が減るためむし歯になり  
やすいです 就寝前の歯磨きは念入りに！
- Q4..C. 何回でも  
サメは人間の歯と違い、歯槽骨や歯根膜が  
なく、一生に2万本以上の歯を使うそうです

## たことセロリのイタリアンマリネ

〈材料 2人分〉

- タコ・・・50g
- セロリ・・・1/3本
- パプリカ(赤・黄)・・・1/4個
- ★クレイジーソルト・・・(塩コショウも可)適量
- ★オリーブオイル大さじ・・・2
- ★レモン汁・・・大さじ2

〈作り方〉

- ★を全部混ぜてマリネ液を作る。
- セロリ、パプリカを一口大の乱切りにし、クレイジーソルトをかけて水が出るまで置く。
- 20分ぐらい置いて水だけ捨て、タコと一緒にマリネ液につける。
- 混ぜて出来上がり。冷蔵庫で冷やすと美味しいですよ〜♡

