

Question ANSWER

お口の健康そこが知りたい 74

協力・鶴岡地区歯科医師会

「ライフステージ」ごとの歯科医療⑦～まとめ～

これまで7回にわたってライフステージごとの歯科との関わりについて書いてきました。今回は最後の「まとめ」となります。

～歯は、なんのためにあるか？～

歯は食物をよく噛んで、体内に栄養を送るためにあります。幼児期や学童期では成長のためのエネルギー補給に歯の健康が重要になります。また老年期ではよく噛み、脳を刺激することで認知症の予防、なんでも噛んで食べる事が「フレイル（衰退）」を予防し健康寿命の延伸にもつながります。

～歯や歯茎に悪影響を及ぼす原因はなにか？～

歯の汚れ「歯垢（細菌）」が1番の原因となります。歯垢は虫歯の原因となり、幼児期・学童期は虫歯の進行が歯並びの悪化につながります。成人期からは歯垢や、それが固まった「歯石」から歯周病のリスクが高まります。歯周病は歯だけでなく糖尿病、心疾患、高血圧など全身症状を悪化させる原因にもなります。高齢期では歯垢の菌が肺に入る「誤嚥性肺炎（ごえんせいはいえん）」により、命に関わる症状を引き起こす場合があります。

～ライフステージごとに何を注意するか？～

妊産婦、乳幼児、学童期といった、永久歯ができるまでの時期は「虫歯」に気をつけて、歯みがきを重視していくと良いでしょう。永久歯が揃ってからの成人期や老年期は、虫歯に加え「歯周病」の予防が重要になってきます。

日々の歯みがきは勿論、かかりつけの歯医者さんによる「口腔ケア」や生活習慣の指導で、いつまでも元気な歯で噛めるようにしていきましょう。

フロケア

- ・かかりつけ歯科医で定期健診
- ・歯石除去と歯面清掃
- ・セルフケアのアドバイス

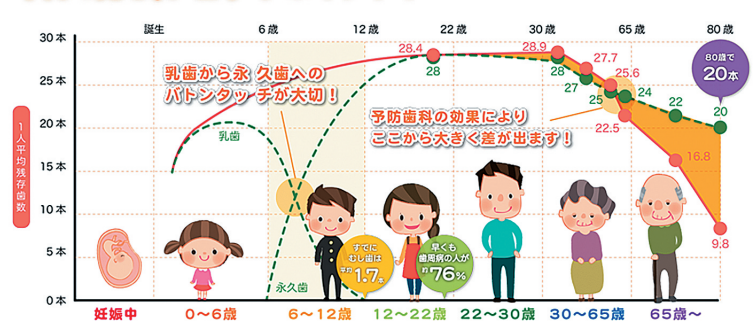


セルフケア

- ・歯みがき
- ・歯間部清掃
- ・洗口
- ・舌ケア



年代で見る、チェックポイント！



ライフステージ	胎児期	乳幼児期	児童期・学童期	思春期・青年期	成人期	壮年期	老年期
歯科的特徴	● 歯の形成期	● 乳歯のむし歯の多発期	● 歯の交換期 ● 永久歯のむし歯の多発期 ● 歯肉炎の発症	● 歯肉炎の増加期	● 歯肉炎の発症期	● 歯の喪失開始期 ● 歯肉炎・歯周炎など歯周病の進行 ● 歯根にむし歯多発	● 歯の喪失急増期 ● 歯の喪失急増など歯周病の進行 ● 歯根にむし歯多発
歯科的対策	● お母さんの役割 ● 強い歯をつくる ● 口腔内を清潔に	● おやつとり方にも十分な配慮を ● 歯垢きの習慣づけ ● 乳歯のブラッシング	● 複雑な歯並びに合わせた歯みがき	● デンタルフロスを併用	● 歯と歯肉の項目を重点的にブラッシング	● 歯間ブラシを併用した歯みがき	● 歯磨き(入れ歯)と現在歯のお手入れ
特に注意する傾向	むし歯	むし歯の発病	むし歯の発病	歯肉炎の発症	歯肉炎の発症	歯肉炎の発症	歯肉炎の発症
歯周病							
歯							