

# お年寄りのむし歯

～津山歯科医師会～



歯科の二大疾患と言えはむし歯と歯周病です。

不幸にして歯を失う原因は、若い人はむし歯、年を取ると歯周病と言われてきました。しかし、近年お年寄りのむし歯が増加傾向にあると言われていています。

今回はお年寄りのむし歯についてお話してみようと思います。

むし歯はなぜできるのかをご存知でしょうか？

歯みがきが不十分なため、歯垢（細菌のかたまり）が表面に残っていると、細菌が砂糖を材料に酸を作り出します。この酸により、歯が溶かされることでむし歯となります。

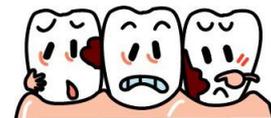
このむし歯の出来るメカニズムは若い人もお年寄りも変わりません。

口の中にでてきた直後の歯は表面のエナメル質が完成しておらず、むし歯になりやすいと言われていています。

お年寄りの歯は本来若い人の歯よりむし歯には強いのです。

どうして近年お年寄りのむし歯が多くなったのでしょうか。

いくつかの原因が考えられます。



皆さんは「8020運動」をご存知でしょうか。

80才になっても20本の歯を残そうという運動です。

口腔清掃の重要性が浸透して関心を持っていただき、歯のたくさん残っているお年寄りが増えている現実があります。多くの歯があればむし歯になる歯も多くなってきます。

お年をとられると手が不自由になり、十分に歯みがきができなくなる方がいます。歯垢を十分に除去できず残ってしまうとむし歯になってしまいます。

年齢とともに、病的でなくても歯肉は後退して歯の根の部分が口の中に露出してきます。その部分はやわらかくむし歯になりやすいのです。鏡などで見やすいかむ面ではないので見つけにくく、歯のくびれた部位のため神経まですぐに進行してしまい、痛みがでたり、歯が折れやすくなってしまいます。

お年をとると唾液の量が減少する方が多くいます。口の自浄作用を担っている唾液が減るとむし歯ができやすくなり、あっという間に進行し、歯がぼろぼろになってしまいます。

このようにお年寄りのむし歯には若い人と少し違った特徴があるのです。

むし歯から歯を守るには歯みがき、口腔清掃しかありません。

みがき残して歯垢が残っている部位がどこなのか歯科医院で指摘してもらいましょう。

歯ブラシ以外に歯みがきの補助器具も指導してもらいましょう。

見つけにくい部位にできたむし歯を早期に発見して治療できるように定期的に歯科医院で見てもらいましょう。

これは歯周病で歯を失うことの予防にも大いに役立つことは言うまでもありません。

「8020運動」を達成しているお年寄りは30%を越えています。

お年寄りの歯がたくさん残っていることは大変好ましいことです。

日々のお口のお手入れと、定期的な検診によるお口のチェックと、専門的なケアでいつまでも自分の歯で美味しい食事を楽しみましょう。



お問い合わせ先：津山市健康増進課 TEL 0868-32-2069