

# 健康診断だより



こんなことをみている

- むし歯や歯周病になっていないか？
- 顎の関節やかみ合わせ、歯並びに異常はないか？
- 歯みがきが上手に行われているか？
- 歯石は溜まっていないか？

歯科医さんが言っている暗号、どういう意味？



<p><b>A~E</b> 乳歯の位置 (生えかわる前の子どもの歯)</p> <p>たとえば みぎしたでー 「右下D」など</p>	<p><b>1~8</b> 永久歯の位置 (乳歯が抜けた後に生えてくる大人の歯)</p> <p>たとえば ひだりうえ ばん 「左上5番」など</p>	<p><b>斜線</b> むし歯になったことがない健康な歯</p>
<p><b>○</b> むし歯になったけれど治療した歯</p>	<p><b>X</b> 抜いたほうがいいかもしれない乳歯</p> <p>歯医者さんへ！</p>	<p><b>CO</b> むし歯になりかけの歯</p> <p>要注意</p>
<p><b>GO</b> 歯ぐきの軽いはれ・出血</p> <p>要注意</p>	<p><b>G</b> 歯肉炎・歯周炎</p> <p>歯医者さんへ！</p>	<p><b>C</b> むし歯</p> <p>歯医者さんへ！</p>

## 内臓に負担がかかる!?

奥歯が1本抜けただけでも噛む力は大きくダウンすると言われています。十分に噛めないと、消化を助ける唾液も出にくくなり、胃腸などに負担がかかります。

## 顔が変わる!?

歯に痛みがあるときや、歯が抜けてしまったとき、つい健康な歯のほうでばかり噛む癖がついて、顔の筋肉の付き方が偏り、顔のバランスが変わることがあります。また、歯がなくなると表情筋を動かす力も弱くなり、うまく笑えなくなったり、頬がこけて実年齢より老けて見られることもあります。

## 認知症になりやすくなる!?

食べ物をかむとその刺激が血行を促進させ、脳を活性化させるため、高齢になっても歯が残っている人の方が、認知症になりにくいといわれています。



## むし歯のすすみかた



歯は、一度抜けたら二度と生えてこない、“一生もの”。高校を卒業したら、これまでのように歯科検診を定期的に受けられるということは減多にありません。自分で、歯医者に定期検診に行くしかありません。丁寧に行っているつもりでも、歯みがきだけでは、汚れを落としきれません。歯医者に行くのが好きな人はあまりいないかもしれませんが、面倒に感じて検診や治療を後回しにせず、定期的に歯医者へ行きましょう。

むし歯や歯周病により歯を失うことがあります。歯が健康でなくなると、どうなる？

## スポーツの成績が悪くなる!?

人間はとっさに力を出すとき、歯を食いしばります。歯が抜けると歯と歯の接する面積が減って、十分に力を出すことができません。

## 発音をはっきりしなくなる!?

歯が抜けた部分から空気が漏れて、はっきり発音ができなくなることがあります。そのせいで人と話すことに遠慮がちになってしまう人もいます。

## 全身の健康に影響する!?

むし歯が進行するとむし菌があごの骨まで溶かしてしまい、敗血症を起こすリスクが高まります。現在でも、むし歯を放置していた結果敗血症で亡くなる方は年に数名いるそうです。また、歯周病菌が「冠状動脈性心疾患」や「糖尿病の悪化」「骨粗しょう症」のリスクをアップさせることも、知られるようになりました。さらに、高齢者の歯周病患者は「誤嚥性肺炎」のリスクもアップします。