



# 歯科診療室だより

公立みつぎ総合病院

第5号

平成28年6月8日

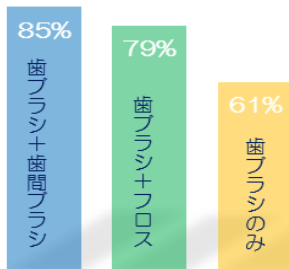
## 90歳と100歳 長寿と口腔の健康調査

「8020運動」(80歳で20本歯を残す)のその後はどうなったのでしょうか?昨年度から御調町歯科保健センターでは、保健師やケアネジャーと協力をして90歳と100歳の方の健康と口腔機能との関係を調査しています。(写真は調査風景です。)



90歳の方は平均7.0本歯が残っていました。100歳以上の方は0.9本でした。また、歯科治療をして自分の歯でなくても入れ歯などで歯が20本以上あり、口の機能が低下していなければなんでも良く噛めるようでした。今後、10年間調査を行っていきたいと思いますのでご協力をお願いいたします。なお、「8020良い歯」の表彰を受けられた方は**4名**がご健在でこの調査にも協力していただきました。

### 歯間ブラシ



プラーク除去率

「歯磨きをしているのに虫歯になった。」という声をよく聞きます。この虫歯は、歯の表面ではなく歯と歯の間からの虫歯です。では、どうすればこの虫歯を予防できるのでしょうか?虫歯の原因は“歯科診療室だより3号”に掲載したように歯についた汚れもその一つです。したがって、歯についた汚れを落とさなければいけません。左の図は、歯の汚れ(歯垢)がどれだけ除去できたかを示しています。実は、歯ブラシだけだと歯の汚れ(歯垢)は約60%しか除去できていません。そこで、歯間ブラシを使うと85%まで除去できます。(残り15%は専門的に機械で除去します。)

では、歯間ブラシの種類はどんなものを選べばいいのでしょうか?人によって歯と歯の間は違います。厳密に言うと一本一本の歯によってその隙間は違ってきます。したがって、その隙間に合った毛先の太さを選ばなくてはなりません。大きな隙間に細い歯間ブラシではその効果は低下してしまいます。小さな隙間に大きな毛先だと歯茎を傷つけてしまいます。右の写真のように毛先の太さの種類がありますので、歯間ブラシの使い方と選び方は**歯科診療室で相談**して下さい。

