

SDC News Letter No.7

歯と体

歯と脳

免疫力UP

80代の5人に1人は歯がない！

口の健康が損なわれる と体と脳に悪影響

歯の本数が少なくなると...

①咀嚼しづらくなる

しっかり咀嚼することで、唾液の分泌を促し、唾液には口の中を綺麗にする効果がある。唾液の減少は細菌やウイルスが繁殖をもたらす。咀嚼をあまりせずに飲み込むと消化器官に大きな負担を与える。

②食べ物をうまく飲み込めなくなる
誤嚥性肺炎を引き起こす可能性。

③発音が上手に出来なくなる

④体や顔の全体のバランスが崩れる

⑤骨折しやすくなる

歯が19本以下の人は転倒のリスクが2.5倍上がり、歯を1本失う毎に骨折のリスクが1.06倍上がる、歯を全て失うと骨折リスクは4.5倍も上がる。

⑥要介護状態になるリスクが上がる

歯が19本以下で要介護のリスク7倍、9本以下だと15倍以上に上がる。

⑦死亡リスクが上がる

歯が減ると噛めなくなり、消化機能が低下し、誤嚥性肺炎のリスクも上がり、歯周病からの細菌感染で深刻な病気を発症する。

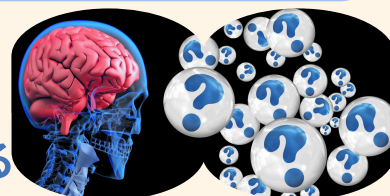


-8020運動-

80歳で20本歯を保つ
ことができれば、
健康な体で健康寿命を
伸ばすことができる！

高齢者の5人に1人は認知症

歯の本数が少ない人ほど 認知症の発症のリスクを高める



歯がほとんどない人は、20本以上歯がある人に比べて、認知症になるリスクは1.9倍。歯の本数を保って、よく噛んで食べることで、咬む刺激で脳に血液をたくさん送ることが出来ます。脳は血液に含まれる酸素を受け取って、日々のエネルギーとして使うことが出来ます。

よって、歯の本数が少ないと咬む回数が減り、血液の循環が悪くなり、脳への酸素が足りず、脳の機能が低下して、ゴミがたまっていく。そのゴミが、物忘れを引き起こしたり、認知症を発症するリスクを上げます。

60歳の健康な高齢者のうち、2人に1人は将来的に認知症になると言われている！

アルツハイマー病患者96%の脳から 歯周病菌が見つかった！

歯周病によって炎症が起こると、全身に血液を介して送られて、他にも様々な病気の発症リスクを高めます。

心臓疾患、がん、誤嚥性肺炎、骨粗鬆症、早産、低体重児出産、関節リウマチ、非アルコール性脂肪性肝炎、糖尿病、肥満症、メタボリックシンドロームなどが挙げられます。

歯周病患者は40代から増えてきます。

アルツハイマー病は60代から発症確率が高くなりますが、20年前の40代から老人斑(脳のゴミ)は溜まり始めます。

なので、若いうちからの歯周病予防が大切なのです！

免疫力を高めるには...

腸内環境を整えること＝食生活で善玉菌を優位にする事

『プロバイオティクス』善玉菌

▶乳酸菌、ビフィズス菌、酪酸菌(キムチ、チーズ、味噌、醤油、甘酒、ぬか漬、臭豆腐、ヨーグルトなど)

『プレバイオティクス』善玉菌のエサ

▶水溶性食物繊維(海藻、野菜、果物)、不溶性食物繊維(野菜、きのこ、豆、芋)

【免疫を高める食生活のポイント】

- ①炭水化物を減らす
- ②腹7分目を意識する
- ③良く噛む(ひと口30回噛む)
- ④良い油を摂る(オメガ脂肪酸＝青魚など)
- ⑤タンパク質をしっかり摂る(動物性タンパク質→肉より魚、植物性タンパク質→豆、穀類)
- ⑥砂糖を摂りすぎない
- ⑦AGEを摂り入れない(終末糖化産物＝タンパク質が糖化したもの、カラメルソースやトーストの焦げ、強い毒性があり、体の老化を促進する)
- ⑧ビタミンB6、B12、C、D、亜鉛を摂る



CURAPROX

TOOTH BRUSH

INTERDENTAL BRUSH



1度使用したらもう手放せない！

一般的な歯ブラシ	
ブラシ	ナイロン
毛の太さ	0.1~0.2mm
植毛数と植毛方法	
歯肉に近い部分の植毛はみがかいても磨けず、歯肉がはみかたで傷みます。	約700~1,200本
耐久性	約1ヶ月
磨き方	強い / 磨き / 柔らかい

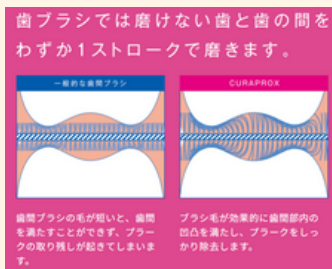
普通の歯ブラシの5倍~20倍の毛の本数で出来ているクラブロックス。特殊な繊維で出来ているため、毛先が丸く、柔らかく、細く、ただ弾力性もあります。いつもの半分の力で、円を描くようにクルクル動かして磨くのがポイントです。

100% SDCスタッフの使用率

虫歯、歯周病のリスク部位は歯と歯の間と歯周ポケット。歯ブラシだけでは、汚れは60%くらいしか除去出来ません。歯ブラシ+歯間ブラシで85%のプラーク除去率。歯肉に炎症がある方は歯間ブラシがファーストチョイス！歯肉炎の方は、まず歯間ブラシを10日間続けてもらう事が大切です。

大人も小児も 歯間ブラシ>フロス!?

クラブロックスの歯間ブラシは、細くしなやかな医療用ワイヤーで出来ているため、約200回曲げられます。L字型はアプローチしやすく、丸型は持ちやすい形状です。通常の歯間ブラシは3~5回出し入れをしないと汚れが取りきれませんが、クラブロックス製の歯間ブラシは1回通すだけでOKです。



種類	velvet	5460	smart
植毛数	12460本	5460本	7600本
直径	0.08mm	0.1mm	0.08mm
毛の長さ	9mm	9mm	8mm
毛の硬さ	すごく柔らかい	柔らかい	すごく柔らかい
こんな方にオススメ	歯肉がデリケート 知覚過敏 クラブロックス使用した事がある	全ての方	嘔吐反射がある お口が小さい

手で触ってみたい、試してもらふ事も可能です。スタッフまで、ぜひお声がけ下さい。

◆ お子さんの食事の困りごと ◆

- ・あまり噛まない
- ・くちゃくちゃ音をたてて食べる
- ・食べるのに時間がかかる
- ・飲み込めない
- ・よくこぼす
- ・好き嫌い(偏食)がある
- ・他に、普段から
- ・言葉がはっきりしない
- ・口がぼかんと開いて口呼吸



などの悩みがあるお子さんが増えています。

口の機能は、かつては食生活や遊びの中で自然に身につけていましたが、現在は環境が変わり、それが難しくなっています。

- ・柔らかい食事が多くなっている
- ・ゲームの普及などで体を動かす機会が減っている
- ・アレルギーの増加で鼻炎による口呼吸が増えている
- ・コロナ禍のマスクの影響で口が見えなく、口の動かし方がわからなかったり、マスクの中で口ポカンだったりしている

それによって、近年口の機能の発達に問題がある方が増えてきています！



- ・咀嚼、嚥下がうまく出来ない
- ・発音がはっきりしない
- ・口呼吸
- ・表情が乏しい

お口ポカン率は、30.7%→38.5%(コロナ後)

よく噛むためには、よい姿勢が大事！

- 机、椅子の高さを体に合わせる
- 足底全体が床についている
- 骨盤が立っている
- 机と体の隙間がこぶし1~2個分
- 膝、肘が直角



足がぶらぶら、猫背ではしっかり噛めません、飲み込めません。

〈正しい食べ方〉

- ・唇と前歯で噛みちぎる、適切な1口量
- ・口を閉じて、奥歯でよく噛む
- ・1口30回

- ・テレビなどを見たり“ながら食”をしない
- よく噛む事は、
- ・栄養いっぱい、美味しく味わい、心も体も健康に
- ・安全に食べられ、窒息、誤嚥の予防
- ・顎、顔面、筋肉の成長を促進し、良い歯並びに

詳しくはPom Schoolにてお話ししています。
是非ご参加ください。