

SDC News Letter

No.7

歯と体

80代の5人に1人は歯がない！ 口の健康が損なわ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の繁殖をもたらす。

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本以下の人には転倒のリスクが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

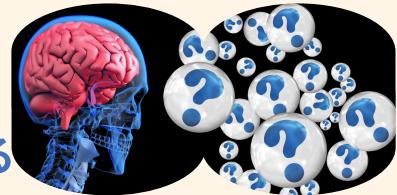
歯が減ると噛めなくなり、消化機能が低下し、誤嚥性肺炎のリスクも上がり、歯周病からの細菌感染で深刻な病気を発症する。



歯と脳

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により、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、ゴミがたまつてくる。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。

心臓病、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、ぬか漬け、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		CURAPROX	
ブラシ	ナイロン	CUREN®(クレン)繊維	
毛の太さ	0.1~0.2mm	0.08~0.1mm ¹	
種毛数と総毛数			
普通の歯ブラシは、毛の太さで出来ているため、毛先が丸く、柔らかく、細く、ただ弾力性もあります。	約700~1,200本	約700~1,200本	約700~1,200本
耐久性	約1ヶ月	約1ヶ月	約1ヶ月
透け性	-	-	-
毛質	固い / 普通 / 柔らかい	柔らかく伸びる	やわらかく弾力性がある

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プロックス。特殊な纖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

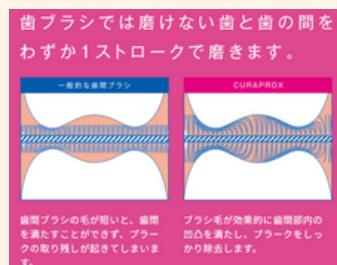
虫歯、歯周病のリスク部位は歯と歯の間と歯周ポケット。歯ブラシだけでは、汚れは60%くらいしか除去出来ません。歯ブラシ+歯間ブラシで85%のプラーク除去率。歯肉に炎症がある方は歯間ブラシがファーストチョイス！歯肉炎の方は、まず歯間ブラシを10日間続けてもらう事が大切です。

大人も
小児も

歯間ブラシ>フロス!?

クラプ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、クラプ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
種毛数	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 クラプロックスを使用した 事がある	全ての方	嘔吐反射がある お口が小さい

手で触ってみたり、試してもらう事も可能です。
スタッフまで、ぜひお声掛け下さい。

◆ 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
- ・口がぽ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いていましたが、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くなったり、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の“ながら食べ”をしない
よく噛む事は、

・栄養いっぱい、美味しい味わい、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。

