

## 【福島民友新聞社 歯の健康相談】

2016年5月16日掲載

### 歯の寿命

定期健診で2～10倍長く

日本人の平均寿命（男性80.5歳、女性86.83歳、2014年）は年々伸びてきています。しかしながら歯の寿命は、なかなか人の年齢に追いつかないのが現状です。

最近の統計では、最も平均寿命が長い歯は下顎の犬歯（糸切り歯）で、歯が生えてから約63年です。逆に、最も寿命が短い歯は、下顎の第二大臼歯（親知らずのひとつ前の歯）で約45年です。女性の歯の寿命は男性よりも少し短い傾向にあります。歯の失う原因の90%以上は、むし歯や歯周病であり、それらを予防することで、歯の寿命を伸ばすことができます。

#### 【ホームケア～自宅で】

こうくう  
口腔 清掃＝歯ブラシ、デンタルフロス、歯間ブラシを組み合わせ、より効率的なプラークコントロールをしましょう。

食生活＝プラークの形成に関わる甘いもの（特に砂糖）の摂取方法、回数、量、時間などに注意しましょう。

#### 【プロフェッショナルケア～歯科医院で】

定期健診＝6カ月～1年に1回は定期健診をお勧めします。

歯石除去・歯面研磨＝自分では取れない部分のプラークや歯石を除去します

早期のむし歯の治療…歯の寿命は確実に長くなります

定期的に歯科医院に通っている人は、歯が痛い時だけ通っている人に比べて2～10倍、歯の寿命が長いという統計が出ています。