



# 歯科医師コラム

H27. 5. 1.

## VOL. 1 予防歯科とは

我が国は世界有数の長寿国となりました。老々介護ということも珍しい話しではなくなっています。そのような中、すべての方が明るく元気で健康的な生活を送ることが出来ることを心から望む、そのための合言葉は“良く老いる(Aging Well)”ことです。

2000年の国民健康保険中央会の調査をみてみますと、元気な高齢者が注意している秘訣が10項目にまとめられています。それによれば、第一に、1日3回規則正しく食事をする事、第二に、良く噛んで食事をする事が挙げられています。咀嚼は生命力そのものであり、好きな人と好きなものを笑いながら食べるこそが何よりの健康の秘訣なのです。

### ----- 老化のスピードを遅らせる10カ条 -----

1. 1日3回規則正しく食事をする
2. 良く噛んで食事をする
3. お茶を良く飲む(1日に5杯以上緑茶を飲む人は循環器疾患による死亡率が低くなる)
4. 野菜・果物などの食物繊維を多く摂るように心掛ける
5. タバコを吸わない
6. かかりつけの医者がある
7. 自立心が強い
8. 気分転換のための活動をおこなっている
9. 新聞をよく読み、テレビニュースを良く見る
10. 外出することが多い

人生において最後まで生き甲斐を感じさせてくれる食事、それを支えてくれる咀嚼(歯・歯列)はとても大切です。美味しい食事の楽しみを奪ってしまう歯の喪失原因は、齲蝕(虫歯)と歯周病(歯槽膿漏)の二つです。この二つの疾患は、ともに歯垢(プラーク)の長期停滞によって発症・増悪します。

個人的な印象ですが、歯が弱いと感じている方の多くは主に齲蝕(虫歯)になりやすい傾向があるようです。逆に、昔から歯が強く歯科に通院したことがないという方は、得てして重

度の歯周病に罹患していることが多いように感じます。

一方、歯周病は健診などのチェックを受けない限り、そのことに気付かないままになってしまいます。そのため、手遅れにならないように定期歯科健診やかかりつけ歯科医院で定期的な歯のクリーニングを行うことがとても重要だと思っています。

痛みのない治療や、とにかく歯を白くするホワイトニング、または歯の無いところにインプラント治療を行うことが最新なのでなく、疾患にならないための健診や予防を推進することが健康増進のための最新歯科のトレンドであるべきだと考えております。



プレミアムデンタルケア恵比寿・代官山  
歯科衛生士：安岡亜依子／院長：高井基普

E-MAIL [info@premium-dc.com](mailto:info@premium-dc.com)

TEL 03-3780-5599

< 院長略歴 >

平成 10 年 岡山大学歯学部卒業

平成 19 年 UCLA Center of Aesthetic ショートタームフェロー

平成 19 年 東京ミッドタウンデンタルクリニック院長就任

平成 23 年 プレミアムデンタルケア恵比寿・代官山 開業

現在に至る