

とまこちゃん通信 VOL.8

2016年12月



☆ホームページみてね！☆：tomato-dc.com

とまと歯科クリニック

(又は「とまと歯科 託児」で検索)

☆今回のテーマ☆ 「老化を予防する!？」

11月6日、名古屋でおこなわれた「日本アンチエイジング歯科学会」の研修会に行ってきました。「アンチエイジング」＝「抗加齢医学」と言いますが、加齢に逆らう事は誰にもできません。しかし「老化」というものは遺伝的な要因が25%、環境要因が75%だそうです。つまり老化は対策が可能な部分が多いということなのです。老化を予防する、というと若づくり…というような不自然なことのようには思いますか？抗加齢医学で目指しているのは、「健康寿命を延ばす事」です。平均寿命と健康年齢の差は、男性で9年、女性で13年だそうです。この年数は、すなわち「介護を必要とする期間」です。寿命と健康寿命が同じであるということは、健康な（寝たきりでない）状態で生涯を終えるということなのです。

病気がちでなく、自分の足で歩く。そんな人間らしい状態を死ぬまで維持するために大切なのが、第一に、「栄養」＝「食事」なのです。噛むこと、食べることと、その食事の内容がどういうものであるのか。ここに大切なカギがあります。

私達歯科がサポートしていきたいのは、お口の中を清潔に保ち、お口の病気（虫歯や歯周病）を防ぐこと、そして生涯に涉って噛む機能を失わないことですが、これこそが、幸せな人生を送る、全身の健康作りのポイントなのです。



院長 広瀬 佐都子

★おしえて!とまこちゃん★

質問: どんな食べ物が虫歯になりやすいの??

答え: 「甘いものばかり食べていると虫歯になるよ」とよく言われますが、実際に虫歯になりやすい食べ物とは、具体的にどんな食べ物なのでしょうか？



- ◎ あめ キャラメル……甘くてお砂糖もたくさん入っており、長時間お口の中に留まる食べ方をします。
- ◎ ポテトチップス クッキー……糖分量は少なめでも、歯のすき間や溝に食べかすが残りやすいです。
- ◎ 糖分の多く含まれた飲み物（ジュース スポーツドリンク 加糖コーヒーなど）…食べ物ではありませんが、少しずつでも長時間飲み続けていると、お口の中に糖分がある時間が長くなってしまいます。

虫歯や歯周病の原因となる菌は、お口の中や歯のすき間に残った糖分をエサにして増え、酸を作り出して歯を溶かしていきます。ということは、①菌のエサとなる糖分が多く含まれて、②歯にくっつきやすく、③長時間お口の中に残るような食べ物は、虫歯になりやすい、ということになりますね。

これらの物を全く食べない! 飲まない! となると続かないかもしれませんが、まずは量や回数を減らしたり、食べた後はきちんと歯みがきやフロス（糸ようじ）できれいにし、糖分を歯や歯のすき間に残しておかないようにしたいものですね!

