

# あさか訪問通信



R1.7月号

歯を失ったまま  
放置したらどうなるの？



虫歯や歯周病で失ってしまった歯を、そのままにしていませんか？歯には1本1本役割があり、全て揃っていることでバランスを保っています。そのため、1本でも無くなったままにしておくと、お口の中や体全体に様々な影響を及ぼします。

## 1 隣の歯が傾く・反対の歯が伸びる

歯を失うと、周りの歯が失ってしまった部分を補おうとして動いてきます。すると噛み合わせのバランスが崩れ、「顎関節症」や「肩こり」などを引き起こす原因となります。また、残っている歯にも負担がかかるため、次々と歯を失っていくことにも繋がります。



## 2 低栄養になる

歯を失うと「食べ物を噛む力」が低下し、噛みやすく軟らかい炭水化物（麺など）を好んで食べるようになりがちです。すると食事が偏り、身体を作るのに必要な「たんぱく質」や「ビタミン」などの栄養素が不足してきます。また、「噛みづらい」と感じると、食欲が無くなり、食量の低下にも繋がります。



## 3 認知症の発症率が上がる

「噛む」という行為には、脳の血流量を増加し、脳を活性化させる効果があります。「歯の本数が少なく、入れ歯を使わない人」は「歯がしっかり揃っている人」に比べ、脳への刺激が減少し、認知症の発症率が1.9倍になると言われています。



## 4 家に閉じこもりがちになる

お口の機能は、「コミュニケーション」に関わる重要な役割を果たします。歯を失い、食事や会話に支障をきたすと、人との付き合いが億劫になります。家に閉じこもりがちになり、不活発な生活が長く続くと、体力とともに脳も衰え、認知機能の低下・寝たきりに繋がります。



## 5 転倒・骨折のリスクが上がる

歯が揃っていると、噛み合わせを通じて「体幹の安定」や「平衡感覚の保持」へと繋がります。「歯の本数が少なく、入れ歯を使用していない人」は、「歯がしっかり揃っている人」に比べ、転倒するリスクが2.5倍になると言われています。



高齢者の生活の質向上・要介護予防の為に、口腔ケア等で「歯を失わないようにする」ということも大切ですが、「歯を失ってしまった時に適切な治療を行う」ことで、お口の機能を回復させることも重要です！



(左) 新人歓迎会を行いました(^)/

(右) 当院の院長が、「アポロニア」という歯科雑誌にて執筆を行い、表紙にも掲載されました！

