



歯のはなし “歯の寿命”を延ばすには…?

人間には“寿命”というものがあります。日本人の平均寿命は男性が80歳、女性は86歳ですよ。

では、“**歯には寿命**”があると思いますか？

実は、**歯には決まった寿命はありません**。事実、年を取ったというだけで歯を抜かれることはありませんよね。でも、こういったことを実感している人はとても少なく、「年を取ればどんどん歯が少なくなって、入れ歯を入れるのは当たり前…」と考える人の方が多いのかもしれない。



事実、加齢に伴って抜歯されてしまう歯は増えていくものですが、これは年齢のせいでは増えているわけではありません。

実は、歯が失われる原因は“**年齢とは無関係**”で、そのほとんどは「**むし歯**」や「**歯周病**」が治らないからです。「むし歯」や「歯周病」が手遅れになるまで放置されているか、治療を受けても治らないか、あるいは治っても再発を繰り返してしまうからです。そして、この流れにストップをかけるには、むし歯や歯周病を“**予防する**”か“**治療する**”以外に方法はありません。



しかし、「むし歯」や「歯周病」を完全に予防する方法があるのかというと…、残念ながら**100%完全に予防できる方法はまだありません**。例えば、歯みがきや食習慣に気を配り、フッ素でうがいをしたとしても限界があるのです。

ただし、1つだけ方法があるとしたら、それは上のような予防策の網の目からこぼれた「むし歯」や「歯周病」を、**見逃さずに早く治すことが歯の寿命を延ばす条件になります**。

例えば「むし歯」になってしまった場合、歯の神経がむし歯でダメになってしまう前に治療を施せば、その予後は極めて良好ですし、それは将来、抜歯を免れるための大きなアドバンテージになるでしょう。そのためには、むし歯を**早期発見・早期治療することが大事です**。もし、発見が遅れてしまうと神経を抜かれることになってしまい、歯の寿命を縮めてしまうことになってしまいます。また「歯周病」の場合も同じで、早期発見・早期治療を施せば、抜歯はもちろん、ほかの治療や手術を受けることも少なくなります。

もちろん、治ったとしても、その後のケアが悪いと“再発”してしまうこともあり、こういった再発を繰り返していると、歯の数はどんどん減って行ってしまいます。



ですから、「むし歯」や「歯周病」の予防・早期発見・早期治療をして歯の寿命を延ばすためには、**歯科医院との付き合い方がとても大事になってきます**。もし、「歯が痛い」「噛めない」「格好悪い」といった時だけの付き合いということであれば、治療や処置はいつも後手に回ってしまいます。

だからこそ、歯科医院とは「**早期発見**」「**早期治療**」「**予防処置**」を通してつながっていくようにしてはみてはいかがでしょうか。それならば、“**健康な歯**”も“**入れ歯**”も良い状態で保たれやすくなるでしょう。

そして、そのための第一歩が『**定期健診**』になります。