

長く歯を健康に保つための知恵

千代田ファーストビル歯科
歯科医師 大庭美和子



人生100年時代、
お口の中を健康にすることで
たくさんのメリットが得られます！

歯を失う原因

- 第1位 歯茎の病気（歯周病）
- 虫歯
- 破折（事故などによる外傷、ブラキシズム・・・）
- 埋伏歯
- 矯正治療



歯周病とは

- 原因 口腔内の清掃不良による細菌感染
喫煙も悪影響
- 歯肉炎 歯肉からの出血
- 歯周炎 歯槽膿漏、歯肉炎が悪化した状態
- 歯肉ポケット（4mm以上）
- 細菌の毒素で歯肉に炎症が起き、歯を支える骨がとけていく病気。

歯周病と全身疾患との関連

- 糖尿病 歯周病菌が出す毒素が、インスリンの働きを低下させる。
- 心臓疾患・脳血管疾患 （狭心症、脳梗塞）
- 誤嚥性肺炎
- 早産・低体重児出産
- 骨粗鬆症 （閉経後の女性に多い）
- アルツハイマー型認知症

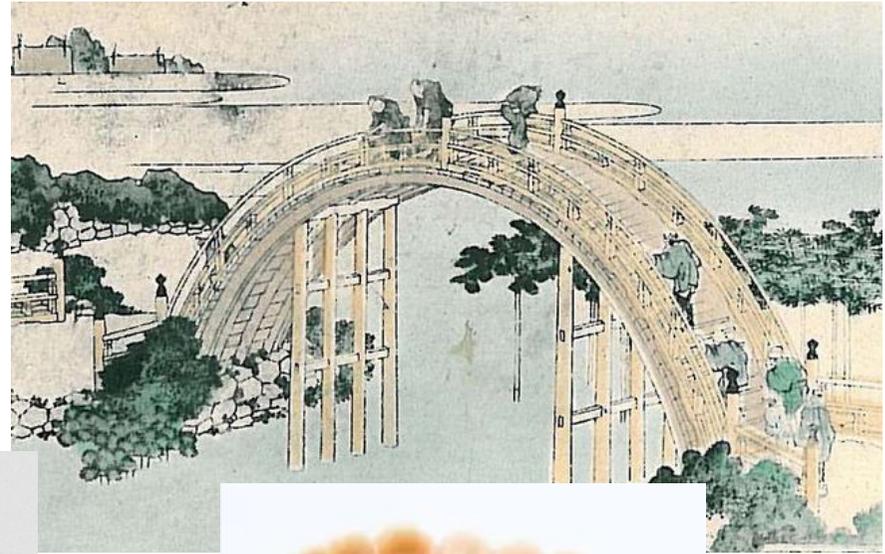
虫歯、歯周病の予防

- 自身で行うセルフチェックとセルフケア
- 歯科医院での定期検診
- 定期的なプロフェッショナルケア
- 口腔清掃指導



歯を失った場合の治療法

- ブリッジ
- 入れ歯
- インプラント



Straumann



毎日のセルフケア

- 歯ブラシ（バス法）
- デンタルフロス
- 歯間ブラシ
- ワンタフトブラシ
- 高濃度フッ素入り歯磨剤

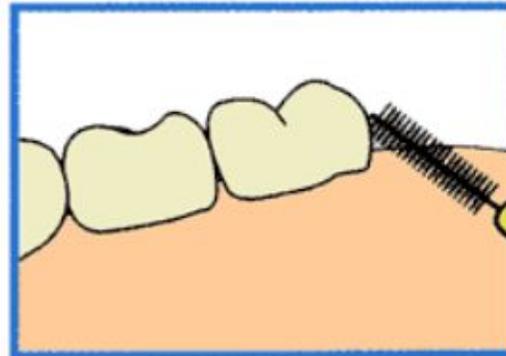


dm/dontodent

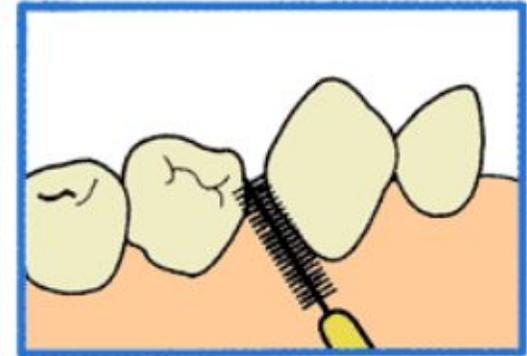
歯と歯の間の清掃

- プラークがたまりやすい場所

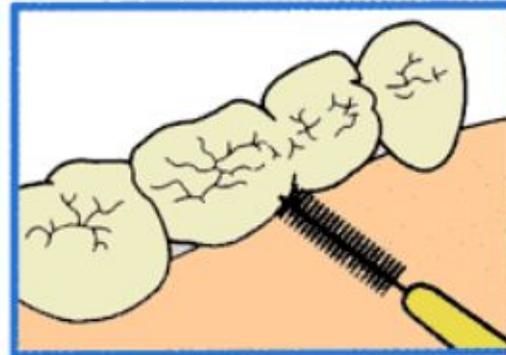
2. こういう所を歯間ブラシで!



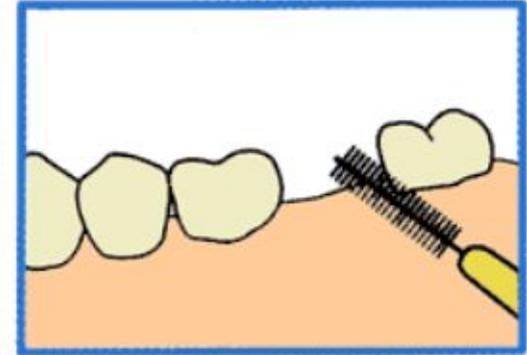
一番奥の外側



歯並びが乱れている所



ブリッジの下



歯が抜けている所

良く噛むことの重要性

- 良く噛むと、唾液がよく出る。
- 唾液には自浄作用や抗菌作用がある。
- 脳への刺激になる。
- 良く噛める状態にある人は、認知症になりにくい。
- 歯茎を健康にすれば、健康寿命の延伸につながる。



aponet

ドイツの医療保険制度

- 公的医療保険
- 民間医療保険
- Bonusheft (digital)



Bonusheft
- Nachweis von
Zahngesundheitsuntersuchungen -
für die Versicherten der Gesetzlichen Krankenkassen

Name:

Vorname:

Geburtsdatum:

Straße:

PLZ/Wohnort:

<https://www.tk.de/techniker/leistungen-und-mitgliedschaft/informationen-versicherte/leistungen/ausland/auf-reisen-in-europa/europaeische-krankenversicherungskarte/versicherung-urlaub-leistungen-europa-reisen-2012224>