



歯を抜いた後そのままでもいいの？

歯がない状態でも、痛みや不便を感じていなければそのまま放置してしまう人も少なくありません。しかし、歯がないことによって口の中だけではなく体全体に影響を及ぼすこともあります。歯がなくなる原因、影響、治療法などを見てみましょう。

大人の歯は何本？

 永久歯は上下合わせて**28本**、親知らずを合わせると**32本**生えてきます。
・親知らずは生えてこないこともあります。

歯がなくなる原因は？

 虫歯や歯周病の治療をせず放置したり、歯ぎしりやくいしばりなど日常的な負担が加わることによって、歯を失うことがあります。

歯がなくなるとどんな影響がある？

噛みにくい

歯の本数が減ることですっかり食べ物が噛めなくなり、硬い物は噛み砕けない状態で飲み込むことになるため、消化不良のリスクが生じたり、歯ごたえのある食材を避けるなど食事の選択肢が狭まると栄養バランスが偏ることになります。咀嚼力の低下は、単に噛みにくいだけでなく全身の健康状態の低下を招くことになります。

発音に影響

歯の隙間から空気が漏れることで、滑舌が悪くなってしまいます。

肥満

よく噛んで食べることで満腹中枢が刺激され空腹が満たされ、食欲のコントロールができます。失った歯が多いほど噛む回数が減り、肥満を招きやすいと言われています。

次々と歯をなくすことになる

歯は**28本**が左右上下それぞれ支え合って仕事をしています。しかし、どれか**1本**なくなると隙間ができ隣や上下の歯が少しずつ動いてしまいます。動く事で歯磨きがしにくくなり虫歯や歯周病が進んだり、噛み合わせのバランスが崩れ負担がかかり、抜歯に繋がります。

だ液が減る

歯がない期間が長いと、舌の動きや位置に影響があり、だ液分泌の減少を招きます。だ液は、口の中の自浄作用や歯の再石灰化を促し虫歯が出来にくい環境を作ってくれたり大事な仕事をたくさんしています。だ液が減ることで口の中の環境が悪くなります。

歯を抜いた後の治療は？

ブリッジ
入れ歯
歯がない部位や本数にもよりますが治療法にブリッジや入れ歯があります。歯がない状態が長くても、今からできる事もあります。残っている歯を残すためにも**1度**、歯科で相談してみてください。

歯科衛生士です。
8020運動をご存知ですか？
80才になっても20本があるようにしましょう。という日本歯科医師会が推奨している運動です。20本あれば概ね満足のいく食生活ができる。とのこと。毎日の口腔ケア、定期的な歯科受診を習慣にして健康な口腔を維持しましょう。まずは、今からでも実践できる丁寧な歯磨き（歯ブラシ、歯間ブラシ、1日2回以上の口腔ケア[🦷]）を心がけましょう。

