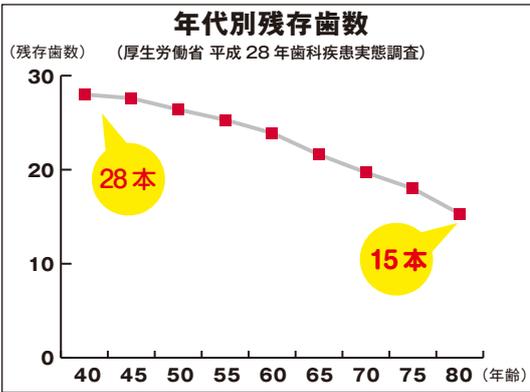


# 全部の歯を大切に!



渡辺愛美  
(OP ひるま歯科矯正歯科 歯科衛生士)

立川市生まれ。  
母の友人が歯科衛生士でこの職業を知りました。  
医療に関わる仕事をしたいと考えていたこともあって歯科衛生士になりました。  
今はまっていることは編み物と服づくり。毎年秋くらいから何かを作り始め、冬に完成したりしなかったり。今年こそ弟のスヌードを完成させる予定です。



皆さんは自分の歯の数を知っていますか? 永久歯は28本あります。親知らずを入れると32本です。たくさんあるからといって1本1本の歯を軽く考えてはいけません。日本の80歳の残存本数は平均15本。多くの人が半分近くの歯を失っているのです。歯を失うとどうなるか考えてみましょう。

## 大切な5つの役割

歯には大きく分けて5つの役割があります。

① 噛む  
食べ物を噛むことで飲み込みやすくし消化を助けます。また唾液の分泌を促し、脳の活性化やリラックスマ効果があるとも言われています。

## ② 味わう

シャキシャキしたリンゴや硬いおせんべいなど、歯で感じる歯ごたえや歯触りも、おいしいと感じる食感のひとつです。

## ③ 話す

歯にも唇や舌と同じように発音を助ける役割があります。漫画やアニメで入れ歯が外れると滑舌が悪くなり上手く話せなくなる場面があります。歯が発音を助けていることがわかります。

## ④ 力を出しバランスを保つ

重いものを持ち上げたり運動をする際に歯を噛み締めることで筋力や瞬発力を出すことができます。健康な歯が多いほどしっかりと噛み締められるため、より強い力を出すことができます。

## ⑤ 美しくみせる

童話に出てくる悪い魔女は唇がしわしわで歯がないイメージではありませんか? 歯がない(または少ない)ために唇がすぼみ、鼻が下がって顎は尖ったような顔…。すてきな笑顔でいるためにも歯は役割を担っているのです。

## 歯を失うと・・・

では歯を失うとどうなるのでしょうか。5つの歯の役割が果

## MTMの流れ



MTM(メンテナンス)は初期治療で患者さんのリスクを把握し、効果的な予防プログラムでメインテナンスを行います。

## 後悔しないために、予防歯科!

私は当院に勤めるまで歯医者に行くのは痛みが出た時で、治療の終わりが通院の終わりと当たり前のようには考えていました。しかしMTMを理解し、その流れに沿った予防プログラムを自分も受けるなかでそれまでの考えは間違っていたことがわかりました。歯医者に通うだけでは歯は守れない。本当に歯を守るのは自分自身なのです。私はむし歯治療をする前にMTMを知りたかったと後悔しましたが、これは患者さんからもよく聞く

ことです。

私たちは治療やセミナーを通して、健康な歯を健康なまま保つために生まれる前から予防を始めましょうと伝えていきます。生まれたての赤ちゃんにはむし歯や歯周病の菌はいませんが、自分で生えてくる歯を守る知識もありません。両親や周りの家族が歯や口の中に対しての正しい知識をもつことが大切です。将来歯を失ってから後悔しないために、また、子どもたちをむし歯から守るために、できるだけ早く歯を守る予防歯科を始めましょう!



◎患者さん向けセミナー  
「こども(未就学児)の歯の守り方」  
2月23日(金) 12時~13時  
「メインテナンスとセルフケア」  
3月22日(木) 12時~13時  
参加費無料、電話でご予約ください  
(042・5266・3376)