

みずほ歯科だより

VOL. 1 9

残すところ今年もあとわずかです。

今年は暖冬ということもあり、いつもよりも暖かく過ごしやすい気がします。

ただ、エルニーニョ現象の影響で大雪になりやすいとか…

気温の上下動が予想されるので、みなさん体調等は崩さないように^^

楽しいクリスマス&お正月をお過ごし下さい！

歯科衛生士 藤本



大事な大事な奥歯



歯には、それぞれ役割があります。例えば前歯は、食べ物を引きちぎるのになくてはならない存在です。そして奥歯にも大切な役割があります。今回は奥歯の重要性についてご紹介します。

① 咀嚼（そしゃく）

奥歯の大きな役割は前歯で引きちぎったものをすり潰し、細かくしてから胃の方に送るという働きがあります。奥歯が1本でもなくなるとその働きがうまく出来ず、胃に負担がかかってしまう事があります

噛むことによって記憶力の向上にも一役かっているとのデータもあります。

② 噛み合わせの安定

奥歯がしっかり安定して噛める環境であれば、なんでも噛む事が出来て力も入ります。

奥歯がなくなると瞬発力が低下してしまうので、重たいものを持つときやスポーツをする時など十分に力が発揮できなくなる可能性があります

厚生労働省の調査によると歯の平均寿命は約50年～65年だそうです。その中でもよく使う奥歯の寿命は前歯よりも短いという傾向にあります。

歯はしっかりとケアをすれば、一生使えます！ハブラシが届きにくくケアが難しい場所になりますが、歯を長持ちさせるためにきちんとした歯磨きテクニックをつけましょう♪♪