

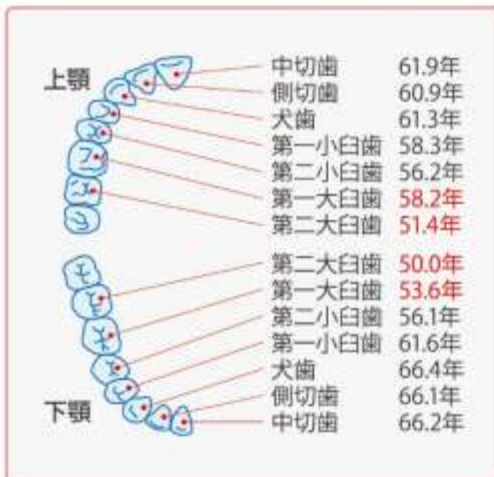


知っていますか？奥歯の平均寿命は約50年



日本の平均寿命が男女とも80歳を超えていることは、ニュースなどを通してご存じの方も多いでしょう。一方で歯の寿命はそれよりも短く、奥歯に至っては体の寿命と10~20年もの差があることはあまり知られていません。この数字通りに考えると、私たちは少なくとも10年以上は奥歯のない生活を送ることになります。では、それがどんな生活なのか？そのシミュレーションもまじえながら「奥歯の大切さ」についてお話ししたいと思います。

● 奥歯の寿命は前歯より10年も短い



この図は平成11年に厚生労働省がおこなった歯科疾患実態調査のデータを元に、各歯の平均寿命を示したものです。

一般的に、『奥歯』と呼ばれる大臼歯(だいきゅうし)は、上下左右に2本ずつ(親知らずを入れると3本)あり、手前から『第一』『第二』という数字をつけて区別します。

図を見ると大臼歯の平均寿命はおよそ50~58年。さらに前歯部と比較すると、奥歯は前歯より10年以上寿命が短いことがわかります。

では、これを人の年齢に当てはめてみましょう。図に示す歯の平均寿命は第一大臼歯が5歳、第二大臼歯が10歳に生えたものとして算出されています。つまり人の年齢でいうと、どの大臼歯も早い方で60歳前後ごろにその寿命がおとずれているわけです。同じ年(平成11年)の日本の平均寿命は男性で77歳、女性で84歳ですから、体の寿命と比べても奥歯の寿命は10~20年も早いことがわかります。

● なぜ他の歯と比べて奥歯の寿命は短いのか？

奥歯に限らず、歯を失う原因で最も多いのは『むし歯』と『歯周病』です。これらの歯科二大疾患は歯を失う原因のおよそ7割を占めており、さらに歯周病は50代以上で歯を失う原因の半数を占めています。そして『むし歯』や『歯周病』は奥にある歯ほど重症化するリスクが圧倒的に高くなります。

その理由はいくつか考えられますが、1つは歯の形態の違いです。平らな面の多い前歯に比べると奥歯の形は複雑で、さらに咬む面には深い溝が刻まれています。この溝はプラークや食べかすが溜まりやすく、むし歯の好発部位(できやすい部位)に挙げられます。

また、お口の中は奥に行くほどスペースが狭くなるため歯ブラシが入りにくく、前歯よりも磨き残しも多くなります。下の奥歯は『舌』によってさらに磨きにくくなるのが、他の奥歯より平均寿命が短い要因の1つと考えられます。加えて、前歯と奥歯で大きく異なるのが、咬む時にかかる力です。私たちが普段食べ物を咬んだりすりつぶした

りする際、奥歯には前歯の4~5倍の力がかかります。これは自分の体重か、それ以上の荷重に匹敵する力です。そこへ『むし歯』や『歯周病』によるダメージがさらに加わってしまえば、いくら頑丈な奥歯でもその負担に耐え切れなくなってしまうのは容易に想像できるでしょう。

**体の寿命より
奥歯の寿命は10~20年も早いのです！**



裏面へ

● 奥歯がなくなると、私たちの生活はどう変わる？

では、実際に奥歯がなくなると私たちの生活にどのような変化がもたらされるのか、奥歯をすべて失うまでの過程にそってお話していきましょう。

1 奥歯を1本失うまで

奥歯を失う序章は、小さなむし歯からはじまります。一度はきちんと治したむし歯も、その後もケアが不十分なままだと再びむし歯になり、その度に削る量も多くなります。

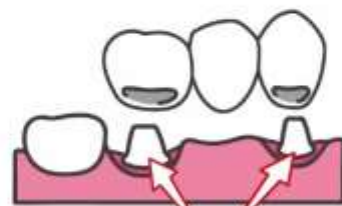
そして、十分なケアのないまま削られ続けた歯は、やがてその寿命を迎えてしまいます。

●生活に大きな変化はないものの・・・

歯を1本だけ失ったケースでは、これまでより多少の咬みにくさを感じても、普段の生活に大きな変化は起こりません。しかし、すでにこの段階から、次に続く『負の連鎖』がはじまっています。

「たかが1本」と思われがちですが、その奥歯がこれまで担ってきた負担は残っている他の歯に依存してい

なければなりません。仮にブリッジを入れた場合、ただでさえ歯が削られるうえ、さらにその歯には失った歯のかわりに咬む力やブリッジの維持力といった負担が新たに加わるわけです。またブリッジを入れるとこれまでよりもさらに汚れやプラークが付着しやすくなり、むし歯や歯周病のリスクも増大していきます。



健康な歯を削ることに(*_*)

2 片方の奥歯を失う

さらに、ケアが不十分なまま時間が過ぎると、残りの奥歯も1本目の奥歯と同様の経過をたどり、その寿命を迎えてしまいます。2本以上の奥歯を失うとブリッジもできなくなり、次は入れ歯もしくはインプラントが治療の選択肢に挙がるようになります。

●会話や食事、さらに顔貌にも変化が・・・

片方の奥歯をすべて失うと、当然ながら普段の生活にも支障がでてきます。仮に入れ歯を入れたとしても、咬む力は自分の歯の1/8から1/10にまで低下するため、これまでと同じように食事を楽しむのは難しくなるでしょう。また、入れ歯の違和感によって会話もしづ

らくなるかもしれません。さらに歯を失った側の筋力が衰えはじめ、片側だけ「頬がたるむ」「ほうれい線が目立つ」というように顔貌にも変化があらわれてきます。

ついには入れ歯に(*_*)



3 両側の奥歯を失う

片側の奥歯を失うと、おのずと反対側の自分の歯で咬むことが多くなります。しかし、先にも述べたように1本の奥歯には自分の体重、もしくはそれ以上の荷重がかかるわけですから、それらの負担をすべて片側だけの歯が背負うのは大変です。許容を超える力が加わり続けた結果、残っている奥歯もやがてその負担に耐え切れなくなり、寿命が短くなっていきます。

●「食べられない」「会話がうまくできない」「体に力が入らない」

奥歯がすべてなくなると、食べられるものが限られ、それが健康状態にも悪い影響を及ぼすようになります。発音にも支障をきたすようになり、人とのコミュニケーションも円滑さを失ってしまいます。

また、奥歯で咬めないことで体に力が入りにくくなったり、頭部の位置が不安定になって転びやすくなったりすることもあります。顔貌も両頬がたるみ、いわゆる『老け顔』になってしまいます。

歯が亡くなることで老け顔に(*_*)



● 「寿命だから」とあきらまずに、奥歯のケアはしっかりと

上記に述べた流れはあくまで『最悪なケース』を想定してのお話であり、あなたが同じ経過をたどるわけではありません。たとえ奥歯を1本失った後でも、その後のケアをしっかりと行っていけば、体の寿命と同じ長さにも奥歯の寿命を延ばすことができます。

奥歯は、お口の中でも磨き残しが多く、むし歯や歯周病のリスクが高くなる部位です。毎日のホームケアはもちろんのこと、歯科医院での定期的なチェックやクリーニングでしっかりメンテナンスを行う必要があります。

