



TALK THEME

## 高齢者の歯に まつわる話

ゆかわ歯科クリニック  
湯川健先生

# 教えて 歯医者さん

**Q** 高齢になると口の中も若いころと変わってくるの？

**A** 老いも若きも虫歯と歯周病は永遠の課題だが、65歳くらいから特に3つの症状が目立ってくる。①あごの骨が減少して歯の根が露出することによる知覚過敏や虫歯の増加②唾液が少なくなることで、口の中が乾燥して殺菌力も低下するため免疫力が低下③歯がすり減り、神経が露出ししかけることによる強い痛みや神経の細菌感染。

**Q** 予防することはできますか。

**A** 柑橘類など酸性の強いものを一度に多く摂らない。ショ糖(砂糖)は控えめに。やわらかめ歯ブラシで歯垢を取り除く。キシリトールやラクトフェリンは抗菌効果が高い。キシリトールは虫歯菌の活動を抑制し、甘さで唾液が増え、ガムを噛むとさらに唾液が出る。そして酸性になった口の中を唾液が中性に近づけてくれる。歯科医院で販売しているキシリトール100%のガムやタブレット、腸まで届くタイプのラクトフェリンサプリメントを日常的に摂取するとよい。唾液腺のマッサージも効果的。歯の摩耗は防げないので、痛みがひどい場合は樹脂性の詰め物をしたり神経の治療を行うこともある。

**89.7** MHz 毎週月曜日の13時台  
FM東広島で放送中

7月8日13時台の出演は「長寿と食」についてゆかわ歯科クリニック・湯川健先生に聞いていきます。

歯にまつわるいろんな情報を届けます