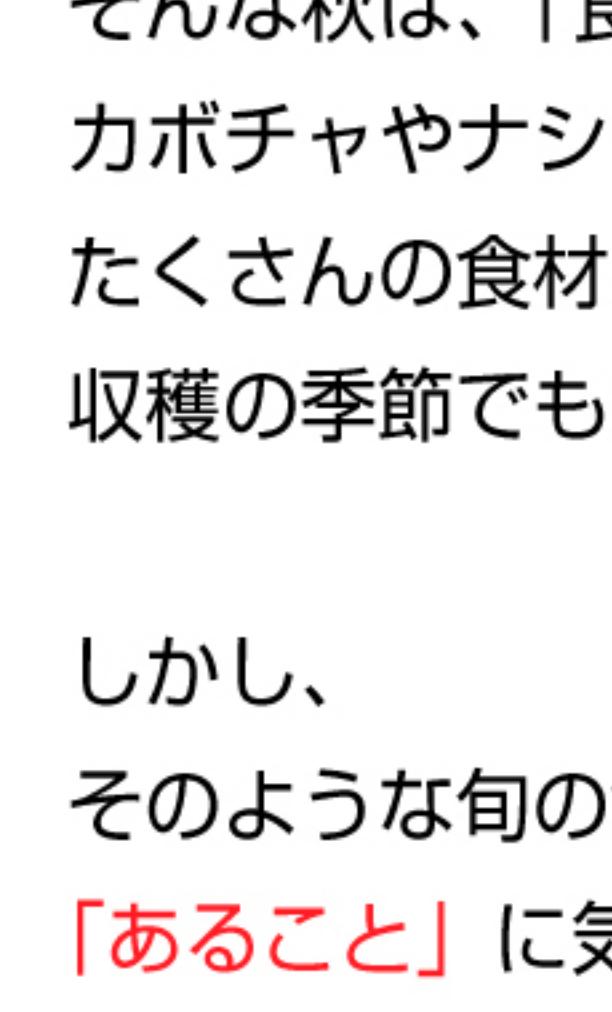




# おいしい食事を一生楽しむには？



こんにちは。  
夏の暑さもすっかり無くなり、  
涼しく過ごしやすい季節となつて参りました。

そんな秋は、「食欲の秋」という名前があるように、  
カボチャやナシ、サツマイモにサンマ…  
たくさんの食材が旬を迎える  
収穫の季節でもあります！

しかし、  
そのような旬の食材も、  
**「あること」**に気をつけていただかないと  
楽しめなくなってしまうかもしれません。

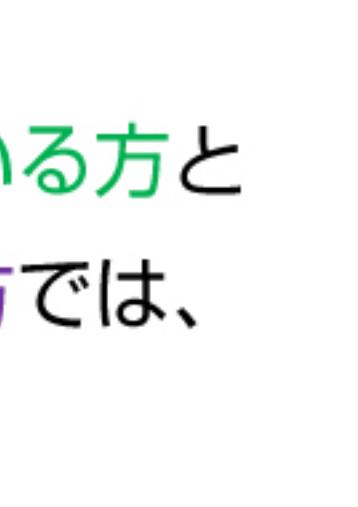
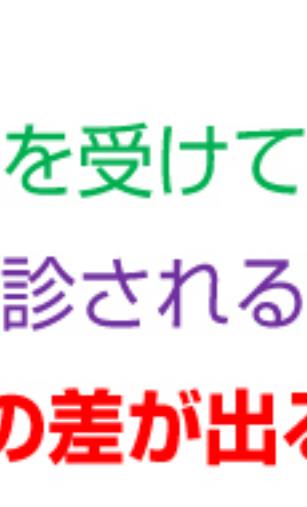
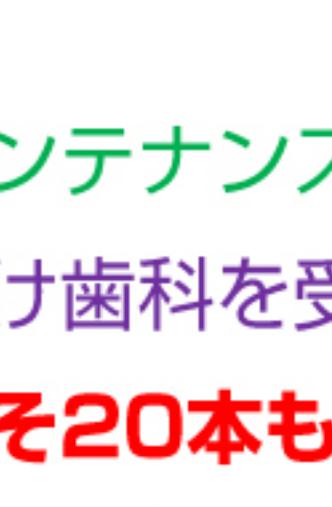
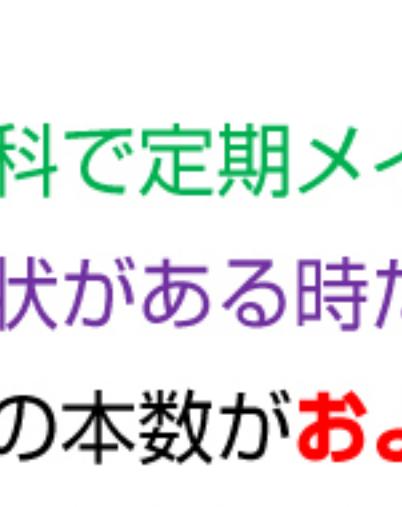
皆さんに気をつけていただきたいこと、  
それは「歯の本数」です。

## ◆「歯」が減ると「食べられるもの」も減る

私たち人間の歯は親知らずを除いて28本。

なんらかの要因で歯の本数が減ってしまうと、  
噛む力はどんどん低下していき、  
食べられるものが以下のように限られていきます。

### 18本以上あればここまで食べられる！



フランスパン

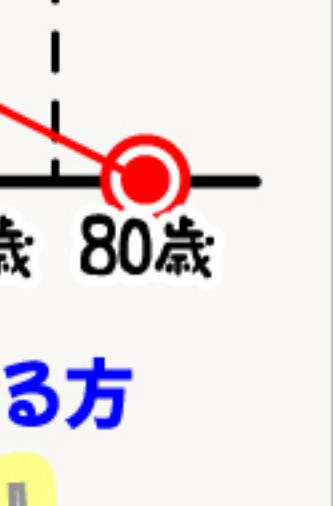
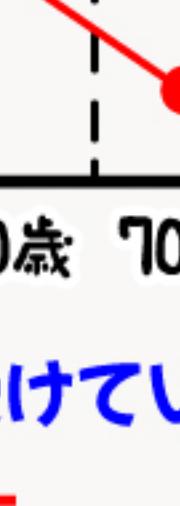
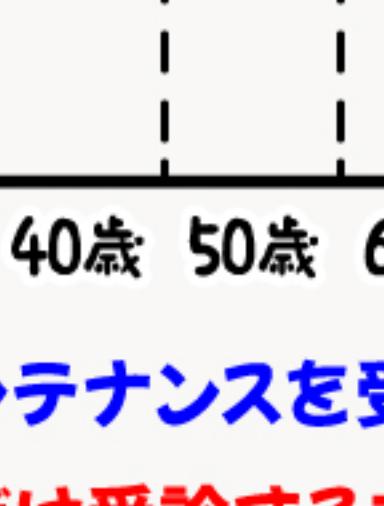
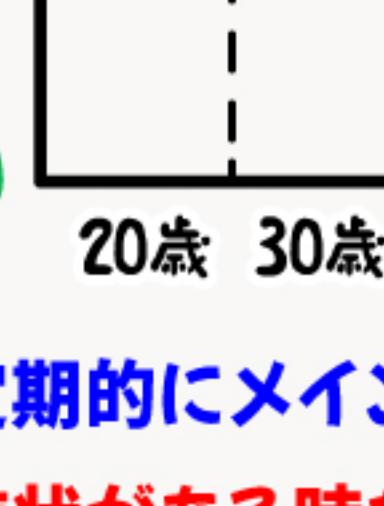
酢だこ

スルメイカ

たくあん

堅焼きせんべい

### 6本以上あれば食べられる



きんぴら  
ごぼう

豚肉  
(厚切り)

おこわ

れんこん

かまぼこ

せんべい

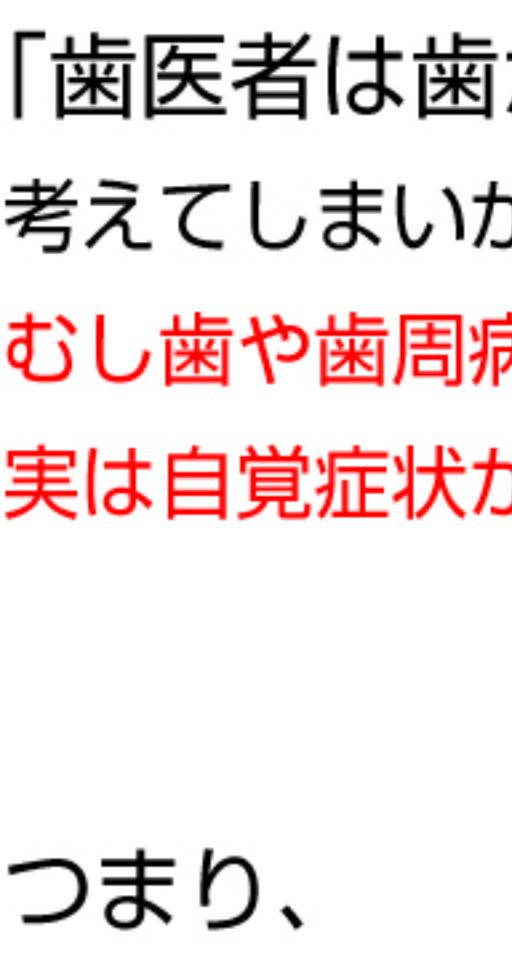
### 5本以下になると…



バナナ

うどん

ナスの煮付け



食べられるものが  
どんどん少なく…

食べられるものが限られてしまえば、  
食事のバランスも偏ってしまいますし、  
何より「楽しみ」が減ってしまうわけです。

健康的な食生活を送るには、  
歯を大切にすることがとても重要  
ということですね。

では、実際に歯を守るには  
何をしたらいいのでしょうか。

それはすばり、  
定期的なメインテナンスです！

歯科で定期メインテナンスを受けている方と  
症状がある時だけ歯科を受診される方では、  
歯の本数が**およそ20本もの差が出る**  
という調査結果があります。



● 定期的にメインテナンスを受けている方

● 症状がある時だけ受診する方

80歳までに  
これだけの差が…！



## ◆何もないときこそ重要

「歯医者は歯が痛い時に行くもの」と  
考えてしまいがちかもしれません、  
むし歯や歯周病の初期段階では  
実は自覚症状がほとんどありません。

つまり、  
痛みや出血などの自覚症状が出る頃には、  
症状がかなり進行している恐れがあるのです。

ご自身では「何も問題ないな」と思っていても、  
定期的に歯科でチェックを行い、  
早期発見につとめるのが重要です。

歯を**20本残す**ことができれば、  
ほとんどの食事をおいしく食べることができますので  
ぜひとも皆さまには歯を大切にして、  
おいしい食事を一生楽しんでいただければと思います！

ご不安なことがあれば  
いつでも当院にご相談ください。

SEE YOU  
NEXT TIME