



歯と健康



～歯があると良い事尽くし！って知っていますか？～

●年齢が上がると、歯の本数は少なくなっています

40代前半	28本	70代前半	19.7本
50代前半	26.4本	80代前半	15.3本
60代前半	23.9本	85歳以上	10.7本

◎歯は20本以上あると良いと言われています。しかし、現在の日本では70代から20本以下になっています。

厚生労働省「平成28年歯科疾患実態調査結果の概要」より抜粋

●歯を失うリスクとは？



リスク① 栄養バランスが偏る可能性がある

リスク② 足腰の筋肉が落ちて転倒する可能性がある

●歯があると良い事とは？

良い点① 栄養がしっかり取れる

なぜ？ ➡ 固い食べ物も噛むことができる為、栄養バランスが偏りにくい。食べ物を噛み砕いて唾液と混ぜる事ができ、消化と吸収を助ける。

良い点② 転倒予防に繋がる

なぜ？ ➡ 噛み合わせができる事で、足の筋力は保たれバランスをとりやすくなる。



ポイント



◎噛み合わせができる事が大事な為、入れ歯は入れましょう！
◎ご自身の歯や入れ歯は定期的な歯科受診と毎日の歯磨きでケアをしていきましょう！！



現在の空き状況

身体	月	火	水	木	金	土
	△	△	○	△	△	△

ご連絡をお待ちしています！

言語：言葉の障害がある方、飲み込みの障害がある方、ぜひ！ご相談ください！

☎252-0254 **さがみりハビリテーション病院 訪問リハビリ**
神奈川県相模原市中央区下九沢54-2 ☎：042-775-8560(直通)

