

歯は健康のパートナー！

人間の体の中で一番硬いところはどこだと思いますか？
まじめな顔で、「頭」と答える人もいます。それはそれとして、本当に一番硬いのは「歯」なのです。

歯の一番大切な役割は、ものを噛むことです。
普段食べ物を噛む時、歯には想像以上の力がかかっています。

	スルメ	せんべい	チューインガム
最大値	19.8 kg	14.8 kg	20.0 kg
最小値	12.4 kg	8.5 kg	7.6 kg

(東京歯科大の調査)



歯が1本無くなると・・・？

奥歯が1本無くなると、ものを噛む力が半分以下になってしまうと言われています。噛む能力が低下すれば胃に負担がかかり、胃腸の病気を引き起こす原因にもなってしまいます。

自分の歯が何本あるかご存知ですか？



私たち人間は、生まれて6ヵ月くらいたつと2本の歯が生えてきます。3歳になる頃には20本、6歳頃には24本で、その中には大人の歯「六歳臼歯」も含まれています。12歳頃になると28本になり、成人する頃には親知らずも含めて32本になるはずなのですが……。あなたの歯は何本ありますか？

20本の歯があるか無いかを境に、噛む能力がとても違ってしまいます。よく噛めることと元気な体は表裏一体。歯が無くなってからでは遅いのです。あなたの歯を守るのはあなた自身。正しいブラッシングと歯科医院での定期的な診査・メンテナンスで、大切な歯を守りましょう。

セルフケア+プロケアが大切

