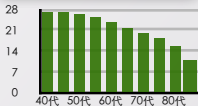


今回は88歳で入れ歯やインプラントなしで自分の歯で生活されているKさんに健口の秘訣をお聞きしました！



年齢ごとの残っている歯の平均本数  
(親知らずを除いて歯は28本です)

## 歯を残すために 気をつけたことは？

仕事柄、本から学ぶ習慣があったので、歯だけではなく、全身の健康について自分なりに学んで、気を遣って生活してきました。

Kさんの歯



たくさん歯が残ってますね！

## 健口長寿

上のグラフからも分かる通り、80歳を過ぎても全てご自身の歯で生活されている方はとても稀です！

## 昔から続けている習慣は？

家庭菜園をやっていて、野菜、果物を作って食べているので、外食はあまりしません。また、今でも2日に1回は趣味の水泳をしています。

## 甘い物は好きですか？

甘い物も食べますが、穀物や肉・魚の食材そのものの美味しさの方が好きです。

## どのような食事をしていますか？

朝は自分で焼いた全粒粉小麦のパンを、昼と夜は大豆、押し麦、小豆を圧力鍋で炊いたものに加えて、肉や魚、お米などバランス良く食べています。

## 歯があって良かったことは？

食事の時に食感を含めて食べ物本来の味を感じられることです。

Kさんの生活は歯科衛生士から見ても教科書通りの理想像ですが、人それぞれのライフスタイルがありますので、一人一人に合わせた健口維持ができるよう私達がお手伝いします。

