



健康寿命と歯の寿命

1.健康寿命ってどういう意味？

医学の発展により『死』から救える患者様が増えた結果、病気の後遺症や治療の副作用に悩みながら生活続ける患者様が増えることになりました



『長生き』ができるようになった時代ではあるが、病気を抱えながら長生きする患者様が増えることになった時代に突入しています



だからこそ今、ただの長生きではなく、健康に長生きすることが大切になっている



それこそが、『健康寿命』という表現で現されている

2.健康に長生きする為には何が必要？

- ①しっかり栄養
- ②バランスの取れた食事
- ③適度な運動
- ④適切な睡眠

⋮

色々あるとは思いますが



食べることができる為の
歯が残っていること

は明らかに重要です

3.歯を残す為には何をすればいい？

- ①定期検診をする
- ②できるだけ神経を治療しない
- ③歯周病を予防する

詳しくは当院へご相談ください



ふたぎ歯科医院

