

MBCテレビ 毎週水曜日10:28~10:35放送中!

丁寧なセルフケアと検診で 達成したい8020

✕ 歯の衛生週間 ✕



「治療技術が進歩しても健康な自分の歯に勝るものはない」と話す森原会長と和田由樹健康リポーター

「8020運動」という言葉をご存知ですか？これは「80歳で自分の歯を20本以上残しましょう」というスローガンです。少子高齢化が加速する現代ですが、医療技術が進み、平均寿命も延びてきました。それに伴って歯の健康、つまり一生自分の歯を維持することへの関心が高まっています。国保でHOT情報では、むし歯や歯周病の予防法や歯を失ったときの治療法について、(社)鹿児島県歯科医師会の森原久樹会長にお話を伺い、6月3日と9日の2週にわたってお伝えしました。

歯を失う原因の90% 以上はむし歯と歯周病

—鹿児島県の8020達成者は5人に1人と伺いました。歯を失ってしまう原因は何でしょうか？
森原会長/90%以上はむし歯と歯周病が原因です。むし歯を放置すると歯の中の歯髄と呼ばれる部分にむし歯菌が侵入し、痛みを伴つ

て神経や血管を腐らせます。さらに放置すると歯や周りの骨まで溶けてしまい、抜かなくてはなりません。歯周病とは、バイ菌の塊である歯の周りについた歯垢とそれが固まった歯石、そして歯の表面の歯周病菌が出す毒素が歯ぐきや骨に炎症を起こし、強い痛みを伴うことなく進行する病です。歯ぐきの腫れや膿などによって気付いたときには骨がほとんど溶けてしまい、抜歯あるいは食事中に歯が抜けてしまうこともあるのです。

予防は正しい食生活と 毎日の歯みがきから

—8020達成のためには、むし歯と歯周病を予防することが大切なのです。

森原会長/どちらも生活習慣病であり感染症ですから予防可能です。それには正しい食生活と毎日の正しい歯みがきがポイントにな

ります。唾液には食べ物を消化しやすくする効果だけでなく、むし歯菌が出す酸を中和する働きがありますから、食事はよく噛んで食べ、だから食いやすいものは控えましょう。そして、歯みがきは歯につまった食物や歯垢をかき出すことが目的です。歯ブラシで丁寧に磨くことはもちろん、歯間ブラシや糸ようじも併用することをお勧めします(写真2、3)。そして、もうひとつ大事なことがありますよ。

—それは何ですか？

森原会長/毎日しっかり歯磨きしても磨き残しが生じ、厳密に言えば歯垢を100%取り除くことは不可能です。だからこそ、歯科医や歯科衛生士によるチェック※「PMTC」を受けてほしいのです(写真1)。普段歯ブラシが届かない部分も、歯科医や歯科衛生士に定期的な磨いてもらうことによって、むし歯と歯周病の予防はさらに確実になります。特に、歯石は歯ブラシでは除去できないので、専用の器具を使う必要があります。

—では、むし歯等を予防できずに歯を失ってしまった場合、どんな治

※PMTC… 歯科の専門用語であり「専門家による歯の清掃」のこと。

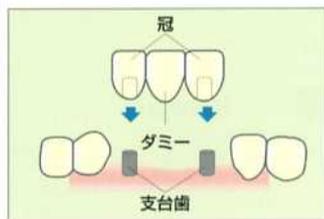
P=プロフェッショナル(専門家による)、M=メカニカル(機械的な)、T=トゥース(歯)、C=クリーニング(清掃)を意味する。

療法がありますか。

森原会長／大きく分けると、次のように3つに分かれています。

①ブリッジ——「橋」という意味で、

失った歯の両脇の歯を削って金属の被せもの等で橋渡しをします。歯科用セメントでしっかりと固定するので、噛む力も8割程度まで回復します(健康保険使用可)。

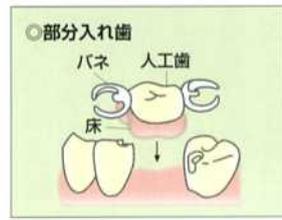
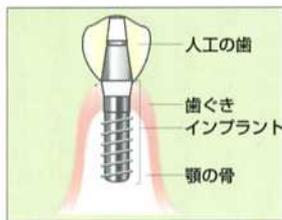


②義歯——取り外し式の入れ歯のことで、失った歯の本数が多いときによく適用されます。部分入れ歯

と総入れ歯があり、残った歯の状況に合わせて設計しますが、噛む力が自分の歯の半分程度に落ちてしまいます(健康保険使用可)。

③インプラント——人口歯根を骨に埋め込み、その上に人工の歯を装着する方法です。噛む力も見た目も、自分の歯に近い状態

に回復できますが、2回に分けて手術が必要になることが多く、治療期間が約半年かかります。また、比較的高額な自費治療になります(健康保険使用不可)。



(1) 歯垢が固まった歯石は歯ブラシで除去できない。歯科医や歯科衛生士による定期的なチェックとクリーニングが大切
(2) 歯みがきの目的は歯につまった食べ物等をできるだけ除去すること。正しく丁寧にやりたい
(3) 歯と歯の間につまった食べ物や歯垢をかき出すのに便利な歯間ブラシ(左)と糸ようじ

に回復できますが、2回に分けて手術が必要になることが多く、治療期間が約半年かかります。また、比較的高額な自費治療になります(健康保険使用不可)。

——3つの治療法それぞれに、利点と欠点があるのですね。

森原会長／そうですね。ですからやはり、健康な自分の歯にまさる治療はありません。歯を抜かなくて済むようにしっかりと予防することが一番大事です。

治療後は丁寧なセルフケアと定期健診で長持ちさせる

——では、もし歯が抜けたところを放置したり、取り外し式の入れ歯を使用しなかった場合はどうなるのですか？

森原会長／歯が抜けたまま放置すると、抜けた横の歯が倒れこんだり、噛む相手を失った歯が次第に伸びてきます。噛み合わせ全体のバランスが大きく崩れ、これが原因で顎関節症になることもあるので、歯を失ったら必ず治療していただきたいですね。

——それでは、3つの治療法に関して、治療後の注意点について教えてください。

ください。

森原会長／ブリッジもインプラントも、治療後は自分の歯と同様にきちんと毎日丁寧に磨いてください。入れ歯の場合も、自分の歯が残っている方はその歯を必ず毎食後磨いてください。そして、1日1回は入れ歯自体を専用の義歯ブラシや市販の義歯洗浄剤で洗浄し、義歯をはずして寝るときは水につけて保存してください。治療が終わった後は、もうこれ以上歯を失わないように、また、治療したところがあるべく長持ちするように心掛けていただきたいと思います。そして定期的に歯科医院でチェックしてもらいたいことも忘れないでください。

歯を失う原因の90%以上はむし歯と歯周病が原因です。予防できなかった場合にも今ではさまざまな治療法がありますが、やはり「無くなって初めて分かる、歯はいのち」ではないでしょうか。毎日の予防ケアと定期的な検診等を心掛けて、いつまでも自分の歯で食事を楽しみながら、いきいきと過ごしたいですね。