

歯

ご存じですか 8020

の学校

歯の学校

平成22年11月15日発行

日歯広報第1517号 平成22年11月15日付「付録」

発行所/日本歯科医師会

〒102-0073 東京都千代田区九段北4-1-20

編集兼発行人 小谷田 宏

©2010 日本歯科医師会

◎一生自分の歯で食べよう。

大人の歯。



51

大人の予防歯科
日本歯科医師会 副会長
山科 透

いい歯トーク
わたしたち歯科衛生士

歯の教室◎え 佐藤豊彦
いたくない、こわくない
いまの歯医者さんは快適です

歯みがき、いろは
大人の歯のケア

表紙◎え まえしまふみえ



日本歯科医師会
<http://www.jda.or.jp/> 守ろう歯の健康! 「年に2~3回は、歯科医院で定期的に健診を受けましょう。」

山科透



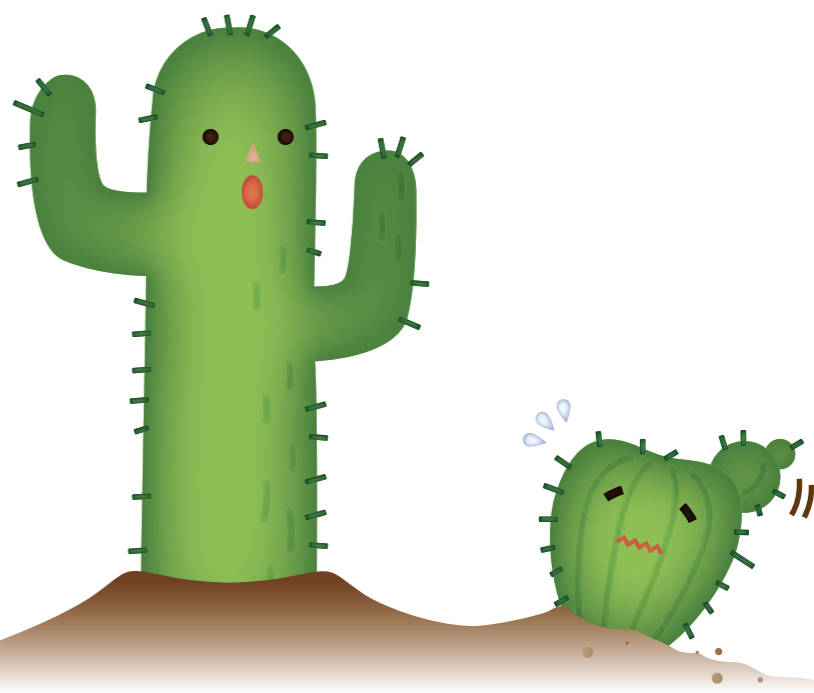
大人の予防歯科

メンテナンスのために、 歯科医院へ行こう！ 歯を自己管理する第一歩です。



二次う蝕(イメージ)

根面う蝕(イメージ)



イラストレーション 土屋美恵 (14ページ共)

[デンタル特集]

厚生労働省の歯科疾患実態調査によると、子どものむし歯は減少しているようですが、大人のむし歯は減少していてもないようです。過去に治療したむし歯が、大人になってまたむし歯になる。さらに、年齢とともに歯周病も発症し、大人のお口は大きなリスクを抱えているようです。

そこで、大人のむし歯や歯周病について、社団法人日本歯科医師会の山科透副会長に話を聞きました。

子どものむし歯が減ってきているのは、学童期の学校歯科健診や、家庭内におけるむし歯予防への関心が大きく影響していると思います。成人の場合は、歯の健康は自己管理に委ねられます。ところが仕事が忙しいとか、さまざまな事情で、なかなか管理するのが難しいようです。大人のむし歯が減少していないのは、そんなところに理由があるのかも知れません。

さて大人のむし歯には、ふたつの特徴があります。そのひとつが「二次う蝕」。これは、治療した歯が再びむし歯になることです。治療後のつめ物やかぶせた冠のすき間から発生するむし歯です。つめ物や冠と歯の間は、むし歯の原因であるプラーク(菌垢)が付着しやすく、むし歯が再発しやすい状態にあるのです。ふたつめは「根面う蝕」です。歳をとると歯ぐき下がってきて、歯の根元が露出してきます。この根元にできるむし歯のことを、根面う蝕といいます。この部分はエナメル質に比べ、軟らかくて弱いので、むし歯になりやすいのです。

こうした大人のむし歯から歯を守るには、正しいブラッシングです。毎日の歯磨きで、プラークを確実に除去することが大切です。特に「つめ物のまわり」「冠と歯ぐきの境目」「歯の根元」の部分をしていねいに磨いてほしいと思います。

中高年になってさらに深刻な悩みとなるのが、歯周病です。成人の約80%が歯周病(歯肉炎・歯周炎)というデータもあります。歯周病は、

プラーク中の歯周病菌によって歯のまわりの組織が破壊されていく病気。そして、歯を失う原因の約半分が歯周病なのです。

歯周病で注意したいのは、全身の疾患と関係していること。歯周病菌が産出する毒素が、心臓血管疾患、糖尿病、呼吸器疾患、低体重児出産などを引き起こすことが分かっています。

また歯周病は、メタボリックシンドロームとの係わりでいえば、肥満や糖尿病とも関連し、歯周病の予防が緊急の課題となっています。

むし歯も歯周病も、予防の基本はセルフケアとしてのブラッシングです。そして、プロフェッショナルケアとして歯科医院で定期的に健診を受けることです。

「治療が済んだから終わり」というのではなく、普段から歯のメンテナンスのために歯科医院へ行くことをおすすめします。それが、歯を自己管理するうえで、とても重要なことなのです。

その際、かかりつけの歯科医院を決めておくと良いですね。正しいブ

ラッシング方法の指導を受けたり、ブラークの有無を確認したり、マウスクリーニングをしたり…。また、お口のことを何でも相談できるようにしましょう。



自分の歯や、お口の状況を管理してもらうことで、むし歯や歯周病のリスクが判断しやすくなります。また、歯の健康管理も容易になるはずです。一生健康な歯を守るためにも、かかりつけの歯科医院と長い付き合いができるといいですね。





答える人

神奈川県鎌倉市 ミキプラザ歯科医院

歯科衛生士

松土 歩

みなさんの歯の健康管理は、わたしたち歯科衛生士がお手伝いします。

——では、治療のときに歯科医師と一緒にいる人なのですね。

松土 必ずしもそうではありません。診療補助には歯科助手という人もいます。

歯科衛生士も歯科助手も、同じユニフォームの場合が多いので、患者さんには分かりにくいと思います。気になるようなら「歯科衛生士さんですか」と、聞いてください。

——松土さんは何で歯科衛生士になったのですか？

松土 子供のときに歯医者さんで矯正治療を行いました。

そのときの担当だったお姉さんに憧れたのがきっかけです。不安な私にやさしく声をかけてくれて、歯の大切さや歯磨きの楽しさを教わりました。

お姉さんが歯科衛生士ということは知りませんでした。矯正が終わるころにお仕事のことを聞いて歯科衛生士という仕事だと分かり、私もなりたと思います。

——ところで、松土さんが歯科衛生士になる前のお口の状態はどうでしたか？

松土 矯正前は小さなむし歯が2、3本

に努めてください。

みなさんのお口の健康管理は私たち歯科衛生士がお手伝いします。

歯ブラシ選びから磨き方まで、どんなことでもいいので歯医者さんに来て相談してください。



こんなに便利なフロスもありますよ。

フロスは中指に巻き人差し指でこう。

歯ブラシは鉛筆を持つように軽く。

歯医者さんに行くと、きれいな女の人がやさしく患者さんに接してくれます。

病院だと看護師さんだけ、歯医者さんでは何と呼ぶのかな……。そんなふう感じている人も多いと思います。多くの歯医者さんには、歯科医師と歯科衛生士、歯科助手という人がいますが、ここでは歯科衛生士をご紹介します。

歯科衛生士になって7年目の松土歩（まつどあゆみ）さんにお話をうかがいました。

あつたと思います。

それを治療してから矯正して、その後は指導のおかげで、ずっと健康な状態を保っています。

——現在の歯医者さんでは主にどんなお仕事が中心ですか？

松土 最近はメインテナンスといって、治療後に健康になった状態を維持するために3か月とか半年おきに歯医者さんに通われる方が多くいらっしゃいます。

こうした患者さんを毎日10名くらい担当します。歯石を取ったり歯磨き指導をし、お口の健康を維持できるように管理しています。

もちろん、担当患者さんが治療の場合には診療の補助もしています。

——歯科衛生士のやりがいは？

松土 患者さんのお口の中は一人ひとりみんな違います。ですから、同じ歯磨きでもお口の状態によって変わります。

それだけに大変ですが、なかなか自分で磨けなかった人が、私たちと一緒に磨きやすい方法を見つけてどんどんきれいになると、本当にこの仕事をしてきてよかったと思います。

逆に、すごくイケメンの男性で素敵だなど思っても、お口の中が歯石だらけだったり磨き残しが多いと、ちょっと幻滅しますね（笑）。

——歯石を取ったり歯のクリーニングだけで歯医者さんに行ってもいいのですか？

松土 もちろんです。自分でしっかり磨いているようで磨き残しがあります。

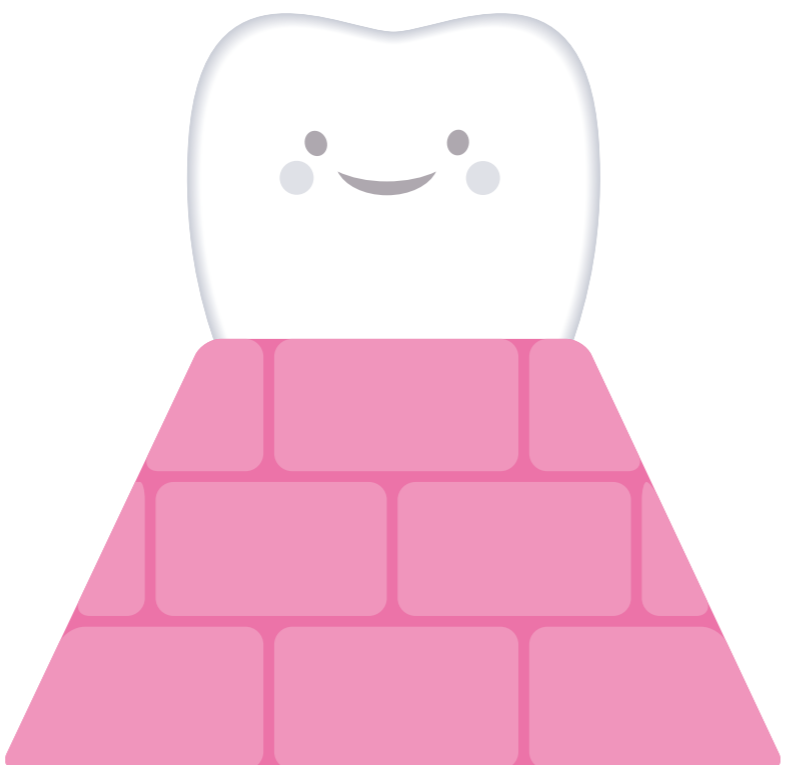
そんなところには歯石もたまり、歯や歯ぐきに悪い影響を及ぼすので、清掃のためだけでも来ていただきたいですね。ご高齢の方で、自分では歯磨きが上手くできないからと、毎月来られる方もいらっしゃいます。

歯は健康のかなめです。健康な歯があることでおいしく食事もとれるので、つねにお口の中は清潔にして健康維持

わたしたちの笑顔も、いたくなく、こわくない、新しい歯科医院のイメージにつながればいいかな…



土台、どだい どうだい。



歯はを支える土台どだいは歯ぐきはです。

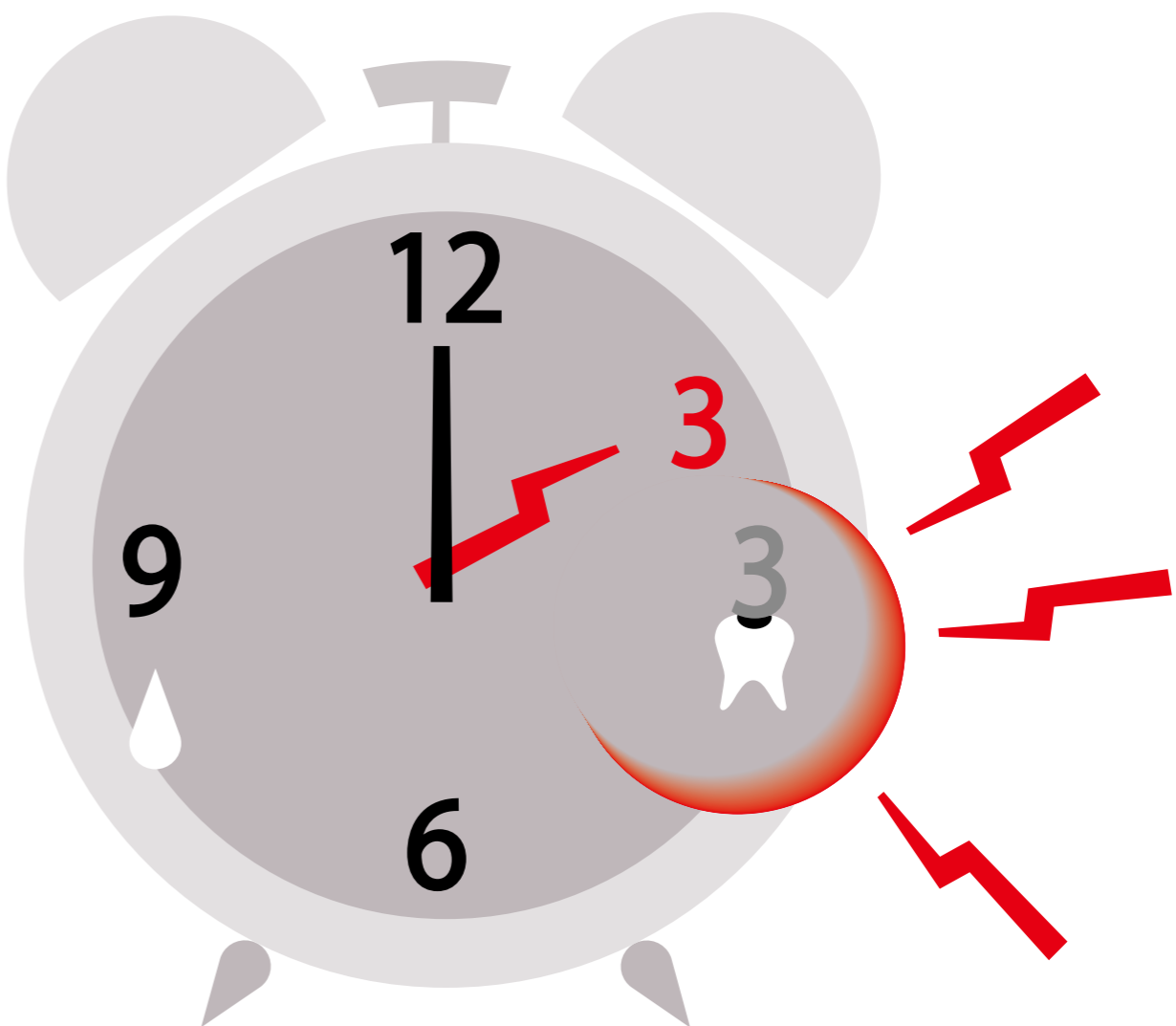
歯周病は、プラーク（歯垢）の中の歯周病菌により、歯を支えている組織が壊れていく病気です。そして、実は歯を失う原因の約半分が歯周病なのです。

あなたの歯ぐきは大丈夫ですか？ 口の中がネバネバする、歯磨きすると出血する、歯ぐきがむずがゆい、赤く腫れている、口臭が気になる。こんな症状があったら、歯周病かもしれません。

また、歯周病が怖いのは全身の疾患と関係しているからです。歯周病が、糖尿病や心臓病を悪化させることや、胎児の成長に影響して、早産の原因にもなるという報告があります。

実感のないままに進行する歯周病。自分ではなかなか分かりません。ですから、歯科医院で定期的に健診を受けましょう。放っておくと、知らないうちに歯が抜け落ちてしまう場合があります。

二次で惨事。



おとなのむし歯で心配なのは二次う蝕。

過去に治療した歯が、またむし歯になることがあります。つめ物や、かぶせた冠のまわりから再発するむし歯のことです。これを「二次う蝕」といいます。また年齢とともに歯ぐきが下がってくると、歯の根元が露出して、そこにむし歯が発生しやすくなります。これを「根面う蝕」といいます。大人になっても、むし歯リスクから逃れるわけにはいきません。つめ物や冠のまわり、歯の根元の部分は、むし歯の原因、ブラーク（歯垢）が付着しやすく、むし歯に悩む成人が増えているようです。こうした大人のむし歯を防ぐには、毎日の歯磨きが欠かせません。歯磨きで、ブラークを確実に取り除くことが何よりも大切です。磨き方のポイントは、つめ物のまわりや、冠と歯ぐきの接する部分、そして露出した歯の根元に歯ブラシの毛先をしっかりと当てること。そして年に2〜3回は、歯科医院で定期的に健診を受け歯の健康を保ちましょう。

ちかい、

しかい。

最近では予防歯科といって、治療のためではなく、むし歯や歯周病予防のために歯医者さんへ行く人が増えています。予防のために歯を診てもらっわけですから、治療に比べて、歯にも家計にも優しく安心。

そして、行くなら身近な歯医者さんへ。いざというとき、すぐに対応してもらえますし、時間の短縮にもつながります。コミュニケーションも取りやすい。

歯は一生の伴侶。歯医者さんとの付き合いもそうです。生涯にわたって、自分や自分の家族のお口の状態を診てもらい、歯の健康を管理してもらえらる。そんな、歯医者さんが身近にいたら、これほど心強いことはありません。かかりつけの歯医者さんをつくり、年に2〜3回は定期的に健診を受けましょう。

近くの歯医者さんと、長いおつきあい。



近い歯科医

いまの歯医者さんは、とても快適です。

絵と写真で学ぼう。昔の歯と、いまの歯の話。



最新のデンタルユニット
診療室には癒しのための環境ビデオモニターなどがあるところも



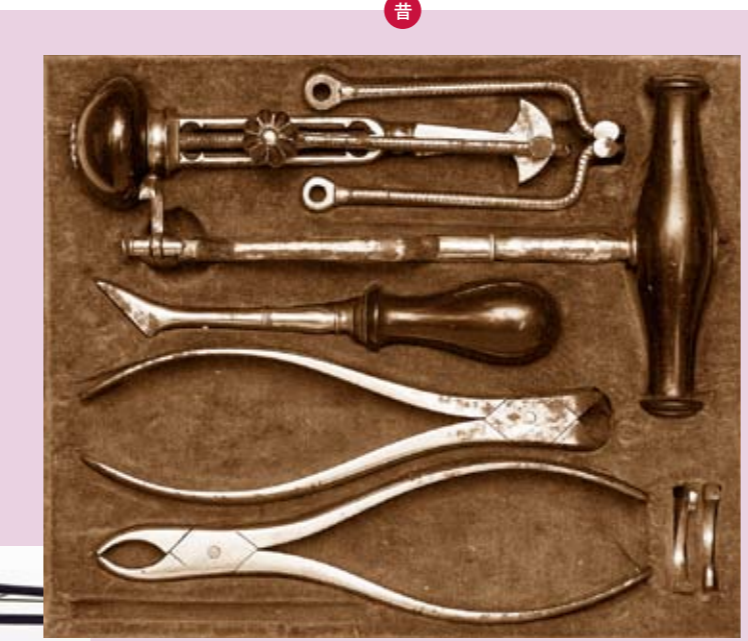
歯科用レーザー治療器
ハンドピースや、メスに代わる最新治療器。痛みや出血が少ない



あなたのお口の中は、こうして守られている



アイルーペ
歯の根など、拡大しないと見えない部位を確認しながら治療する



「抜けば治る」時代の治療キット 西洋



診療台(デンタルチェア)
昔はすべてを輸入した。なぜか豪華なシャンデリアも付いている



昔の歯を削る道具。
回転ベルトは、
助手が足踏みて回して
いたこともあった

協力：神奈川県歯科医師会 歯の博物館



錨を噛む歯痛治癒祈願の絵馬 日本
錨を噛めるほど丈夫な歯をください。そして、船にたとえて歯がぐらつかないようにと願をかけた



歯いたみの絵 日本
むかしの人は苦労した。痛かった



歯の根をきれいにする最新機器の先端部



ハイテク技術が生んだ注射針はこんなに細い。痛みはほとんど感じない

大人の歯のケア。

■「二次う蝕」をご存じですか？
治療した歯に再発したむし歯です。

むし歯は、子どもだけのものと思ってしまうか？ 実は、大人には大人のむし歯があるのです。そのひとつが「二次う蝕」です。

過去に治療した詰め物や、かぶせた冠のまわりから発生するむし歯のことです。詰め物や冠のまわりには、むし歯の原因となるプラーク（歯垢）が付着しやすく、むし歯になりやすい状態にあるんですね。

そしてふたつめが「根面う蝕」。歯の根元（根面）に発生するむし歯です。歯周病や歳をとることにともない歯の根元が露出し、そこにむし歯ができてしまうのです。この部分はエナメル質に比べ、軟らかくて弱いいため、むし歯になりやすいのです。大人になっても「むし歯リスク」は一生つきまとうというわけです。←

しかも、むし歯だけならまだしも、年齢とともに歯周病になる人も増えています。

■大人の約80%が歯周病。あなたは大丈夫ですか？

歯周病は歯ぐきの病気で、歯を支えている組織が壊れていく病気のことです。初期の歯周病では、歯ぐきの腫れ、出血などの症状が見られます。これがさらに進行すると、歯と歯ぐきのすき間にプラークが侵入し、歯周ポケットが形成されるようになります。自覚症状の少ない病気なので、気がついたら手遅れに…、ということがありますので、早めのケアが必要です。

むし歯だけでなく、歯周病もケアしなければならぬ大人のお口。大切なのは、むし歯や歯周病にならないための予防です。予防のための正しいセルフケアが欠かせません。

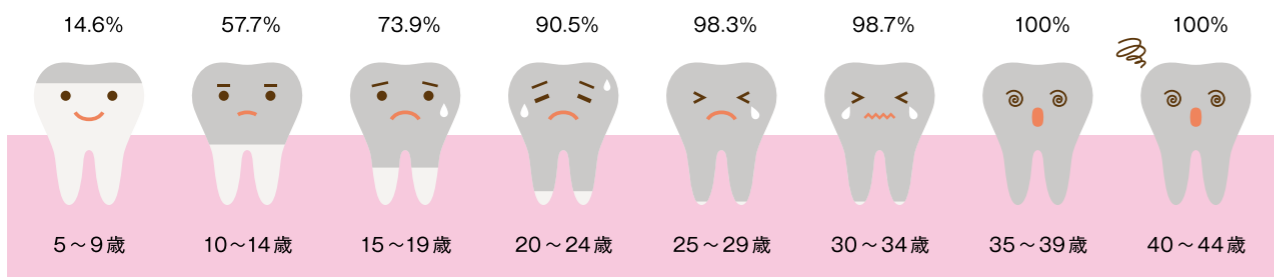
■セルフケアの基本は歯磨きです。プラークを確実に取り除きましょう。

むし歯も歯周病も、その主な原因となるのはプラークです。このプラークが、毎日の歯磨きでしっかり除去できているかどうかのポイントです。二次う蝕の発生を防ぐためには、詰め物のまわりや、かぶせた冠のまわりをていねいに磨くこと。



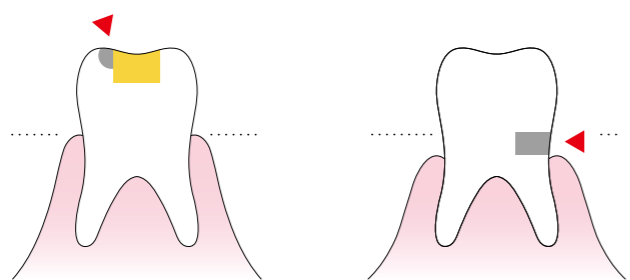
むし歯を持つ人の割合

20歳を過ぎると、9割以上の人がむし歯！



平成17年 歯科疾患実態調査より

根面う蝕と二次う蝕



詰め物や冠のまわりにはプラークが付着しやすい

歯ぐきが後退し、象牙質の部分が露出する

また根面う蝕を防ぐためには、歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をしっかりと当てて磨くことが大切です。歯磨剤は、フッ化物（フッ素）配合のものが市販されています。フッ素イオンが歯の再石灰化を促進してくれるので歯の根元のむし歯予防にも有効です。

歳をとって歯ぐきが下がると、歯と歯の間にすき間ができてきます。このすき間にプラークがたまりやすくなるのです。

歯と歯の間は歯ブラシの毛先が届きにくいので、歯間ブラシの使用をおすすめします。歯間ブラシの入らない狭いすき間には、デンタルフロスを使いましょう。

ところで、むし歯や歯周病の原因菌は、夜の就寝時に増殖することをご存じですか？ 寝ている間は唾液の分泌が減少するため、口の中の細菌が増えやすい状態にあるわけです。そこで効果的なのが食後の歯磨き、お休み前のデンタルリンスです。

デンタルリンスの中には、プラークの増殖を抑えてむし歯を防ぐものや、殺菌成分が歯周ポケットの中まで浸透して、歯周病菌の巣を殺菌してくれるものがあります。こうしたさまざまなデンタル用品を組み合わせれば、セルフケアはいつ

そう充実したものになります。

それを正しく確実に実行するためには、歯科医院でのプロフェッショナルケアが欠かせません。

■プロフェッショナルケアでセルフケアをより確かなものに。

ちゃんと歯磨きしているつもりでも、実際にはできていない場合があります。歯磨きして歯科医院へ行ったら「プラークがいっぱい残っていた」…ということがありませんでしたか？

お口の状態は十人十色。正しいブラッシング方法、清掃道具の選び方、使い方などは、かかりつけの歯科医院で相談することをおすすめします。セルフケアと、歯科医師によるプロフェッショナルケア。この二つは、健康なお口を守る両輪です。

セルフケアのスタートは、まず自分のお口の状態を知ることから。そのためにも、年に2～3回は歯科医院で定期的に健診を受けましょう。

