

Under 20

vol.5

「むし歯予防と リスクコントロール」



ひるま矯正歯科 歯科医師
布田花子

生涯を通して健康な口腔内環境を維持するために、ひるま矯正歯科では『Under 20: 20歳までの口腔内を徹底して管理し、むし歯・歯周病のリスクを低下させ維持する事が将来的な口腔内の健康に有利に働く』ことに注目し、取り組みを進めています。

12歳時の永久歯の むし歯数が減少！

昔に比べると今の子どもはむし歯が少なくなっていると言われますが、昨年実施された学校保健統計調査の結果から実際の実況が明らかになりました。この調査は子どもの発育、健康状態を明らかにすることを目的に文科省が5〜17歳までの幼児、児童および生徒を対象に調べています。

これによると12歳時の永久歯の一人当たり平均むし歯数は1.10本で過去最低を更新しました。このむし歯数にはすでに治療されているむし歯や喪失した歯の数も

カウントされています。およそ30年前(昭和59年)、ちょうど親世代が子どもだったころのむし歯数は4.75本だったので、この30年間で4分の1以下に減少しました。このように減少した要因としては、歯みがきやフッ素の使用などむし歯予防への意識が向上し取り組みが進んでいる成果と考えられますが、一方でさらなる減少が望まれるところです。

むし歯予防は毎日の 歯ブラシだけでいいの？

むし歯予防のためには、『食べた歯を磨く』ことは大切ですが、毎日歯を磨いていてもむし歯になってしま

まうことがあります。むし歯の原因となるむし歯菌は歯の表面に住んでいて、たくさん集まることでプラーク(歯垢)です。歯の表面の汚れという食べ物かすが付いているだけと思われがちですが、実は細菌の塊(プラーク)であり、ネバネバの強い粘着力をもって歯にしっかりとくっついていきます。そして飲食物から糖を取り込むことで、歯を溶かす強い酸を作るのです。むし歯を防ぐためには、このプラークを除去することが重要ですが、しっかりとくっついてしまったプラークをきれいにするのはなかなか大変で歯ブラシだけでは落とすのがむずかしかったり、また歯ブラシの毛先が届かないところもあります。

リスクコントロールって？

自己流の歯ブラシで行う『むし歯予防』のもう一歩先にあるのが『リスクコントロール』です。むし歯の原因となる要素について現状を把握し、何に気をつけたらいいのかを認識することから始めます。それは、どこにリスク(弱点)があるかを知るための検査「ひる

ま矯正歯科で行っている『唾液検査』です。むし歯のなりやすさは、お口の中の環境と生活習慣のバランスにより日々変化しています。リスク検査では、唾液の量と性質、唾液中のむし歯の原因菌の量、飲食回数、フッ化物の利用状態、過去のむし歯の経験等を調べます。リスクによって、むし歯の

できやすさ、できてしまったむし歯の進行度も違ってきます。検査の結果に基づいて、ひとりひとりにいちばん適した予防プログラムを提案し、それを継続するとともに定期的なメンテナンスを行い、むし歯になるリスクをコントロールしていきます。

むし歯になっても削って治してしまえば健康な歯と変わらぬと思われがちですが、一度削って治療した歯は健康な歯に比べると確実に弱くなってしまいます。リスクを知り、自分に適した対策をとることで健康な歯を長持ちさせましょう。

一度削ると弱くなる！

老驥 櫪に伏すも、志千里に在り

先日の院内勉強会で講師として前院長の父・晝間登喜男がスタッフに向けて講義をしてくださいました。父は昨年まで校長として勤務していた衛生士学校で全身の健康について講義を担当しておりその講義内容をひるま矯正歯科向けにアレンジし話してくださいました。

講義のタイトルは「ヒトは血管と共に老いる」。歯科医は歯という固い組織(硬組織)を扱う医療ですので血管などの軟らかい組織(軟組織)に対して意識が不足しがちです。しかし歯や歯槽骨に栄養を供給し新しい細胞を創りだすのは血管の働きによるものです。血管の病気は将来の硬組織の病気に繋がります。矯正歯科治療において加齢変化は歯肉の退縮や歯槽骨の吸収などにより歯の動きに悪影響を与えます。また予防歯科においては糖尿病が歯周病の進行を加速させ治りにくくする一方、歯周病の進行によって糖尿病が悪化する事や、血管が詰まる心筋梗塞・脳梗塞の原因として歯周病原菌が血管内に入り血栓を作り易くする事もわかってきており、全身の健康状態を理解した歯科治療の必要性が高まっています。さらに東北大学加齢歯科学の50歳以上約3万人を対象とした調査では、歯が4本以下しか残っていない人は20本以上残っている人に比べて一月にかかる医療費は5,600円も高く、年間では67,200円も高くなる事がわかりました。高齢になっても健康な歯がたくさん残っている事が全身の健康につながる事、歯を守る事により全身の健康を守り経済的な負担も減少できる事を示しています。このような点から「ヒトは血管と共に老いる」を意識しながら歯科医療を提供する必要性を強く感じる講義でした。

三国志で曹操は「老驥 櫪に伏すも、志千里に在り(かつて一日に千里も走った駿馬は老いて厩に伏していても志は千里先にある)」と詠み、曹操が老いて老境に至っても志を高く持っていた様子が感じられます。父は身体的に老い病を患い患者さんに安心できる診療ができなくなったので臨床の場を離れたましたが、衛生士や学生を教育する事により患者さんの健康や経済的な負担から守ろうという医師としての志は依然として高く持ち続けている事が講義から伝わり嬉しくなりました。ひるま矯正歯科は父の志を胸に、皆さんの歯を大切に生涯守りつづける歯科医療を提供できるように努力しています。

ヒルマヤスアキのホットとひと息