

セルフケアと メンテナンス



榊原あゆみ
(OPひるま歯科 矯正歯科 受付)

札幌生まれ東京育ち。
前職も矯正専門の歯科勤務。他の矯正歯科を見てみたくてOPひるま歯科 矯正歯科スタッフになりました。
▶マイブーム…STARWARSグッズを集めること。
▶前号までは歯科衛生士や歯科技工士が専門の立場からお話ししましたが、今回は受付を担当している私が皆さんに近い立場でメンテナンスの大切さを考えてみます。

歯の大切さを考える

以前の私は、むし歯があっても痛くなければ歯医者には行きませんでした。なぜかと言えば、痛くなければ普通に生活でき、何も困らなかつたからです。仕事や毎日の生活が優先で、問題のない歯を守ることに価値を見いだせず歯のことを考える時間もありませんでした。私と同じような考えの方はきつとたくさんいると思います。

一方で、健康な歯の大切さを知っていて定期検診に通っている人もいます。その人たちは定期検診に通っているから大丈夫と思っで歯は守りません。定期検診は悪い箇所を早期発見して削ったり詰めたりするために受診するものだからです。必要なのはメンテナンスです。メンテナンスは悪い箇所をつくらないうちに受診するのです。



一見問題なさそうな歯のことを考えている人がどれだけいるでしょうか。健康志向と言われる現代でも体に良いとされる食べ物や健康法についてはメディアでたくさん紹介されていますが、口腔内の健康に触れることはあまりありません。健康な歯の価値をしっかりと理解できていないのが現状で、これが日本でメンテナンスが当たり前になりにくい、歯を守れない原因のひとつなのです。

ライフスタイルの変化に注意!

ではメンテナンスに通えば歯はなくならないのでしょうか？ 残念ながらそうではありません。メンテナンスに通うのは一年に数日、その他の約360日は自分で歯をみがきフッ素を塗り歯を守るセルフケアとなります。だからセルフケアがきちんとできてないと歯は守れないのです。さらに

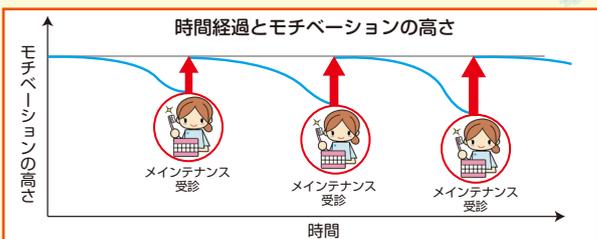
むし歯や歯周病のリスクはライフスタイルに左右されます。例えばストレスで食べる回数が増えた(脱灰の回数が多くなる)むし歯になりやすい、大きな怪我をした(腕を骨折してしっかり歯みがきできない)プラークが溜まり、むし歯と歯周病になりやすい、全身の病気になる(入院や投薬による影響)薬によって唾液が減る)など、ライフスタイルの変化で口腔内環境は変わってしまいます。このような変化はコントロールできませんが、その変化にあわせてセルフケアの方法やメンテナンスに通う回数を変えたり工夫することで歯が悪くなるスピードを緩めることができます。

モチベーションの維持がポイント

セルフケアではモチベーションを維持することが大切です。これだけでも難しいのでメンテナンスに定期的に通い、自分では気づけないこと、自分だけではできないことを教えてもらいフォローしてもらうことが必要です。衛生士はメンテナンスの時に会話をしながら患者さん自身が自分で気づき毎日のセルフケアに活かせるようにアドバイスをしています。

私もOPひるま歯科矯正歯科で皆さんと同じようにリスク検査を受けてメンテナンスを受けています。セルフケアを頑張っても、疲れて歯みがきをしないで寝てしまつこともあります。甘いもの食べるし、フロスを毎日しっかりできない日もあります。しかし、歯に対する意識が変わった今は歯みがきをせず寝てしまつても途中で目を覚まして歯みがきをしたり、経過観察をしているむし歯のところだけでもフロスをやるように思うようになりました。このような変化は担当の衛生士といろいろ話をして自分の歯について考えるきっかけをもらったからです。

歯を守るのはメンテナンスを受ける側のセルフケアとサポートする医院があってこそだと実感しています。皆さんと同じ立場に立つ私も受付として、少しでもサポートができればと思っています。



メンテナンス受診

メンテナンス受診

メンテナンス受診