

広島歯医者さんが、やさしく解説

# 予防歯科のかかり方と日頃のケア



もりした歯科クリニック もりしたまさゆき 森下真行院長

1979年広島大学歯学部卒業。83年同大学大学院修了後、テキサス大学大学院で研修。88年ニューヨーク州立大学、89年コロンビア大学に研究員として留学。帰国後、広島大学歯学部付属病院予防歯科科長、広島大学大学院医歯薬学総合研究科を経て2006年開業。

広島市安佐南区東原2-6-32-101

☎ 082-874-6613

今までの歯科医院は歯が痛くなってから行くところでした。けれど、口の中にトラブルが起きる前に予防することが、現在の歯科医院のスタンダードになってきています。世界で最も予防治療が進んでいるスウェーデンでは、大人の8割が定期健診を受診。80歳で20本の歯を保っている人が大変多いという結果を残しています。

それに比べて日本人は1割の受診率。80歳で残っている歯が平均5本と、かなり遅れをとっています。失った歯は二度と元には戻りません。予防歯科の上手なかかり方と家庭でのケアについて、もりした歯科クリニックの森下真行院長に話を伺いました。

Part 1

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」。生涯自分の歯で食べるためにも、歯科医による定期健診は必要です。むし歯や歯周病を早めに発見すればするほど、治療は容易になります。

## Q 予防歯科はどのくらいの間隔で通えばいいの？～子ども編～

子どものむし歯の予防に効果的なのはフッ素です。フッ素には、歯の質

を強くし、むし歯菌の活動を抑える働きがあります。ただし、フッ素は一度塗っただけでは、効果は期待できません。大人の歯が生えそろうまでは、3か月に一度の塗布を継続するのが望ましいでしょう。

また、奥歯の溝は最もむし歯になりやすいところなので、溝を埋める処置としてシーラント（プラスチック）も効果的です。ただし、シーラントをしたからといって、むし歯にならないわけではないので、毎日の歯磨きやデンタルフロスはしっかり行いましょう。

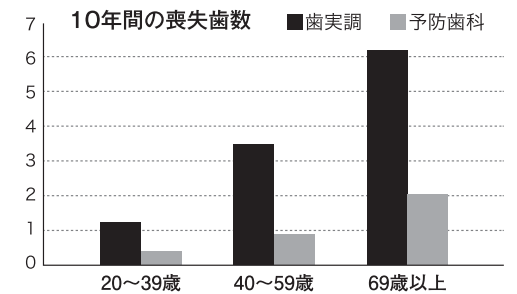
## Q 予防歯科はどのくらいの間隔で通えばいいの？～大人編～

大人になってからのむし歯は、治療済みの歯を再治療することが約8割。歯科医院に通院していない人でも約30%が詰め物が外れたままになっていたり、歯が抜けたままになったりしている状態だといわれています。特に神経を抜いている場合、痛みがないのでむし歯の発見が遅くなりがち。痛くなってからでは、治療に長い期間を要する場合があります。

それを防ぐためには、痛みがない時期に定期健診を受けてください。3か月ごとに健診に行くとケアを受けると、歯を失う本数が格段に違ってきます。

### プロフェッショナル・ケアの効果

予防歯科でプロフェッショナル・ケアを続けた人が10年間で失った歯の数は平均1本でした。厚生労働省が行った歯科疾患実態調査（歯実調）と比較すると、その違いが分かります。



衛生学会雑誌 54巻・577-578,2004

## Q 大人でもフッ素は必要？

大人の歯は子どもの歯に比べて歯のエナメル質が強く丈夫になっているので、フッ素が配合された歯磨き剤を使ったり、定期的に歯のクリーニングをしたりすれば、歯科医での塗布は必要ありません。

Part 2

毎日隅々まで歯を磨いているつもりでも、どうしても歯ブラシの届きにくいところ、汚れがたまりやすいところが出てしまいます。だからこそ必要なのが、プロによる定期的なクリーニング。むし歯や歯周病を防ぐ効果のほかに、歯質を強化し、光沢のあるきれいな歯を保つなど、たくさんの利点があります。

Q クリーニングの治療PMTCとは？

PMTC (Professional Mechanical Tooth Cleaning) とは、歯科衛生士などの専門家が歯ブラシや歯間ブラシ、デンタルフロス、専用の器具(ラバーカップ)などで薬剤などを使って歯垢や歯石を除去する治療です。3か月に一度、定期的にクリーニングすることでむし歯や歯周病の予防にもなり、歯の輝きも増します。

「歯石や歯垢を取るの痛い」というイメージがある人も多いのですが、全く痛くないのもこの治療の特長です。治療後は、さっぱりとして爽快感もあり、本当に気持ちがいいですよ。

PMTC前



PMTC直後



歯面のプラークとともに歯間部のプラークが除去されているのが分かる。歯間乳頭部歯肉が押し上げられ、歯間部に空隙ができている

【PMTCの治療の流れ】

1. 歯の状況とプラークの確認

歯垢や歯石、歯ぐきの状態を確認します。磨き残しが多い場合には染め出し液を使ってチェックすることもあります。また、必要に応じて歯ブラシの使い方などのブラッシング指導を行ったりします。

2. 歯垢の除去と歯肉マッサージ

歯ブラシ、歯間ブラシなどで歯垢の除去と歯肉のマッサージを行います。

3. 歯垢や歯石を取る

歯磨きで取り除くことができない歯石を、手用スケーラーや機械で動くエアスケーラー、超音波スケーラーでそれぞれの沈着状況、部位に応じて使い分けながら剥がし取ります。

4. 歯間部の汚れを取り、歯の表面を研磨する

まずは微粒子研磨ペーストを塗り、専用の柔らかなラバーカップを用いて歯の表面や根元をキレイに磨きます。歯と歯の間の汚れもフロスやチップで、汚れを落としていきます。たばこや茶渋などの沈着した色素も取り除かれ、歯肉が引き締まることにより歯周病や歯肉炎の予防にもつながります。



歯の表面や根元を磨くラバーカップ

5. フッ素を塗る

フッ素を歯の表面に塗り、むし歯の予防と知覚過敏を防ぎます。

Part 3

むし歯を防ぐには、家で毎日行うセルフケアが大切。一日一回は10分以上かけて、全ての歯をしっかりと磨き、口の中を清潔に保っておきましょう。

Q 歯ブラシの選び方は？

むし歯を予防するためには、自分に適した歯ブラシで毎日きちんと歯を磨くことが欠かせません。歯垢は歯ブラシの毛先が当たって落ちるので、歯の表面はもちろん、歯と歯の間にもしっかりブラシが届くことが大切です。



歯ブラシと歯間ブラシ(中)、糸ようじ(下)

毛先を軽く歯に当てて、小刻みに動かすブラッシングを行うためには、毛先がとがったタイプのものがお勧めです。歯ブラシの交換は1か月に1本、少なくとも3か月に一度は取り替えましょう。

### Q 歯の上手な磨き方は？

磨き残しが無いよう、磨く順番を決めます。そのとき、右上、左上などバラバラに磨かず、一筆書きのように続けて磨くと効果的です。時計回りなど方向を決めて、下の歯の奥歯からグルリと下顎を一周するように歯磨きを行います。

磨くときは、一本一本丁寧に磨きます。横に振動させますが、ゴシゴシ大きく動かし過ぎても駄目。小刻みに軽くマッサージをするように動かしましょう。歯ブラシの方向は、下の歯は下から上に約45度にブラシを当て、上の歯は上から下に約45度に向けるようにします。

ブラッシングの目的は四つあり、一つはプラークの除去、二つ目は食べかすの除去、三つ目は歯肉のマッサージ、四つ目はフッ素入り歯磨き剤を使うことです。歯ブラシで対応できないのが、歯間部のプラークの除去です。歯間部のプラークを除くためには、歯間ブラシやデンタルフロスを併用して使しましょう。

磨く回数ですが、1日1回、時間をかけて徹底的に磨くことができれば大丈夫です。

### Q デンタルフロスやデンタルリンスの効果は？

プラークの除去に、歯間ブラシやデンタルフロスは必要です。特に歯垢がたまりやすい歯と歯の間は歯ブラシが届かないので、必ず使うように心がけましょう。デンタルリンスは殺菌成分や抗炎症成分が配合されているので、歯ぐきの腫れや出血を防ぐ効果はありますが、あくまで補助的なものです。デンタルリンスで口をすすぐだけでは、細菌を取り除くことはできません。歯磨きをしっかりした後で、デンタルリンスで口の中をゆすぐとい

うように、併用すると効果があります。

### Q キシリトールガムはむし歯予防に効果があるの？

キシリトールガムは、砂糖の代わりにキシリトールを甘味料として含ませたガムです。ただ、一枚に含まれるキシリトールの含有量は少なく、ガムだけでむし歯を予防することは難しいでしょう。ご飯を食べた後や歯磨きの前など、補助的に使うとよいでしょう。