



左から武蔵先生、柏木先生、山岡先生。

予防歯科を知る。

プロフェッショナルに聞く

Vol. 18

Q&A KuRaSu がインタビュー ～歯医者さんからのワンポイントアドバイス～



柏木了

Ryo KASHIWAGI



山岡薫

Kaoru YAMAOKA

先日TVで、むし歯・歯周病にさせない歯医者さんのドキュメンタリー番組を見ました。予防歯科という分野について詳しく教えてもらえますか？

武蔵 TV番組の反響もあって、最近患者さんから予防歯科について質問されることが多くなりました。お口の病気の予防に関心を持っていただけることは、我々歯科医にとっても嬉しいことです。

山岡 初めに知っていただきたいのは、むし歯も歯周病も本来は予防できる病気だということです。それが、お口の中が不潔になったり、好ましくない食習慣などが原因で、口内環境のバランスが崩れた時にむし歯や歯周病が起ってしまうのです。

柏木 予防歯科と聞くと、『歯医者さんで病気になるようにしてもらおう』といったイメージがあるかもしれません。確かに歯科医院側でできることも多いですが、患者さんご自身でお口の掃除や食習慣の改善を行うなどの、セルフケアも非常に重要です。予防歯科とは、いわば二人三脚で達成するものなのです。

自分のむし歯や歯周病のなりやすさを知る検査などもあるそうですね。

柏木 そうですね。まずは、問診などでその方の背景を知ることから始まります。むし歯や歯周病になりやすい生活習慣やお体のご病気、あるいは家族構成なども大切です。それから、歯垢の付き具合など、お口の検査を進めていきます。

武蔵 歯周病のなりやすさが分かる歯肉の検査の他にも、様々なリスク検査があります。歯を守る唾液の量や強さを知るもの、むし歯を引き起こす菌を調べるもの、細菌が原因の口臭を調べるものなど、歯科医院によって行う検査はさまざまです。

山岡 多くの検査を行って、いろんな角度から、総合的にむし歯や歯周病のなりやすさを知ることが、その後の予防方法に役に立つと思います。例えば、むし歯の菌が多くても、唾液など歯を守る力が強ければ、むし歯の予防には効果が期待できますからね。



武蔵哲貞

Tetsusada MUSASHI

それでは実際の予防歯科とはどのようなことを行うのですか？

山岡 食事指導や歯磨きの状態のチェック、そして徹底したお口の中のクリーニングを行っていきます。まずは毎日の食生活と歯磨きの状態を改善することが重要になります。

武蔵 歯石がついている方は歯石取りを行い、その後は歯を綺麗に磨いていきます。歯科衛生士が行うPMTCというクリーニングで、歯の1本1本を隅々まで綺麗にしていきます。

柏木 その他にもフッ素を歯に塗布したり、萌出したばかりの永久歯の溝を埋めるシーラントを行ったりと、その患者さん固有に必要な処置もあります。

山岡 痛くなってから治療するという従来のスタイルから痛くならないように予防するスタイルへ、私たち歯科医師と一緒に皆さんも頑張ってみてください。生涯自分の歯で素敵な時間を過ごしていくことでしょ。

治療から予防へ、私もさっそくむし歯や歯周病予防に取り組んでみようと思います。

むし歯や歯周病の原因として

- ・歯周病細菌
- ・虫歯細菌
- ・砂糖摂取量
- ・唾液緩衝能の低下
- ・薬を長く服用
- ・肥満
- ・加齢
- ・歯並び、噛み合わせの悪さ
- ・かむ力(咬合力)
- ・ストレス
- ・食生活
- ・口呼吸
- ・生活習慣の乱れ
- ・喫煙

▶ 柏木 了 / 柏木歯科副院長
▶ 山岡 薫 / CLOVER DENTAL 院長
▶ 武蔵 哲貞 / 医療法人 哲風会理事長

【柏木歯科 / ☎018-832-9162 秋田市広面土手下41-1 <http://www.kashiwagi-dental.com/>】
【CLOVER DENTAL / ☎018-836-0968 秋田市千秋矢留町6-30 トーカンマンション千秋鷹匠橋1F <http://www.cloverdental.com/>】
【むさしデンタルオフィス / ☎018-853-8214 秋田市保戸野通町4-8 1F <http://www.musashi-dent.jp/>】
【ちづ歯科クリニック / ☎018-875-2801 南秋田郡八郎潟町川崎字屋裏233-1 <http://www.chizu-shika.com/>】