

平成25年2月10日号 (第122回)

阿伎留通信

公立阿伎留医療センターは、医の心を重んじ、
患者の皆様とともに生命と健康を考える医療を実践します。



2月に入り寒い日々が続いておりますが、梅の花もやっと咲き始め、暖かい春が待ち遠しい今日このごろです。今回の阿伎留通信は

— 「口腔ケアについて」 —

歯科口腔外科の荻野医師よりお話しさせていただきます。

最近、巷では再生医療、インプラントなど歯を失った後の治療内容に注目があっております。もちろん、これらの治療はすばらしく適正な治療のもとでは、治療効果は非常にあがります。口腔摂取するための口腔内の管理、そしゃく咀嚼能力も確保されます。

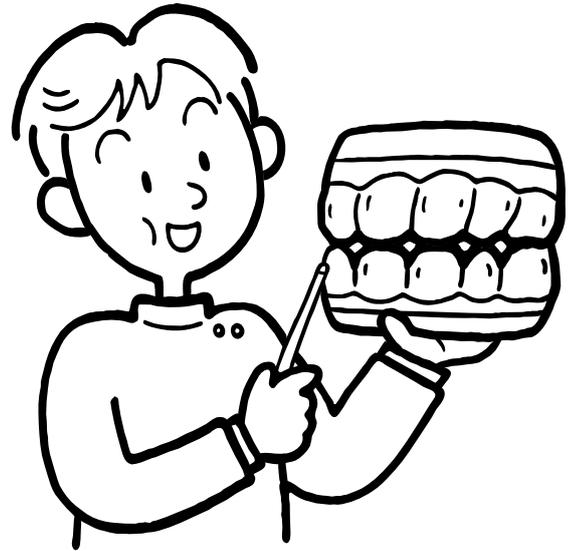
今回は、その見方を変えて歯を失う前に注目してみました。歯を喪失する原因として歯周病があります。歯周病菌が糖尿病の原因なども考えられ合併症の一つと言われています。

皆さんも、歯肉炎、歯周病など聞いたり、目にした事があると思いますが、先ずその違いについて示します。

歯肉炎：炎症歯肉組織に局限しているもの

歯周炎：歯槽骨（歯を支える顎の骨）、歯根膜（骨と歯をつなぐ組織）も破壊されたもの。実際に治療時にはレントゲンを撮らないと確認出来ません。歯茎が赤くなっている、腫れているだけでは診断出来ません。

これらの治療は様々ありますが、予防策として、ブラッシング（歯みがき）があります。ブラッシングの考え方は口腔内の細菌の固まりである歯垢を除去する事です。歯垢とは、虫歯の



原因ともなっています。テクニックとしては、歯を細かく1本ずつ磨く事を意識していただき、歯と歯の間、歯と歯肉の間を焦らずある程度時間をかけて磨いていただく事が第一です。最初には歯科医院で方法について説明を受けると解りやすく、鏡を用いながら行なう事がテクニックの上達につながります。

歯ブラシの選び方ですが、家電量販店などでも目にしますが電動、音波、超音波など様々なものがあります。試しに使用することは難しいと思いますが、しっかり歯の表面に当てる事が大事です。購入するときには手に取ってみて持った感じ、スイッチを入れてみて手に伝わる振動も確認していただければいいのではないのでしょうか。形、大きさについては使用法を確実にこなせばよいでしょう。

手用歯ブラシは、以前は小さめなものが中心でしたがここ数年以前から考えてみるとかなり大きな形態をしたものも販売されています。いろいろ使用して確認してみてください。その他にはデンタルフロス（糸ようじ）、歯間ブラシなどもあります。

ブラッシングの上達についてですが、染め出し剤なども使用すると視覚的に自分のテクニックを確認出来ます。

最後に歯磨き剤についてお話しします。歯磨き剤は目的別に販売されています。歯周病、う蝕（虫歯）予防のためのフッ素入り、知覚過敏用のものなどもあり、歯の表面を白くするとうたい文句で研磨剤なども入っているものがあります。歯周病予防という事では先ずブラッシングを考えていただき、今回はフッ素入り歯磨き剤についてお話ししましょう。

よく虫歯の原因と考えられている砂糖の消費量ですが他の国と比べていても、日本での消費量は遥かに低いのですが12歳～19歳のう蝕増加率は2倍以上となっています。これは欧米諸国と比べて、歯磨き剤の濃度の違い（日本900ppm、欧米1500ppm程度といわれています）、使用量の違いが大きく関わってきています。効果的な使用法は食後に歯を磨く、歯磨き剤は1g以上（ブラシの部分の2/3以上）使用する、2分以上磨く、歯みがきの途中で口をすすがない、磨き終わってから2分間は口をすすがないという事が挙げられます。面倒とは思いますが行なってみてください。

これからの予防、歯周病、虫歯について様々な道具を用いてがんばりましょう。



阿伎留通信については、第1回から最新号まで、公立阿伎留医療センターのホームページで御覧になることができます。ホームページアドレス(<http://www.akiru-med.jp>)