

歯の予防について

歯を失ってしまう主な原因は、虫歯と歯周病。お口の健康を保つために一番重要なのは「予防」です。

歯周病について

治療よりも予防

前回、虫歯で失った天然の歯質は元に戻せないという話をしました。人間の体には再生能力が備わっていて、皮膚を切っても時間が経てばきれいに治り、骨折しても固定しておく骨が再生して治ります。しかし、歯は虫歯であいてしまった穴が自然に塞がることも、取ってしまった神経が再生することも、抜けた永久歯が再び生えてくることも決してありません。虫歯になると、痛い思いをして、治療に時間もお金もかかり、そして、天然の歯質は二度と元には戻らない。だから、口の中こそ何より予防を大切にしてください。

さて今回は、歯を失ってしまうもう一つの原因「歯周病」についてです。

歯周病の恐ろしさ

歯周病は、初期の歯肉炎と、ある程度進行した歯周炎いわゆる歯槽膿漏に分けられます。食

プロセスです。

また、歯周病は同時に何本もの歯を失ってしまう確率が高い病気です。顎の骨はどこか一本だけではなく全体的に減っていくので、同時に何本も歯が揺れ失ってしまいます。虫歯で歯を失った場合は、周りの歯やその部分の骨はしっかりとあるので、ブリッジやインプラントなど治療方法の選択肢があります。しかし、歯周病の場合は、残せる歯も揺れてしまったり顎の骨が減っていたりすることが多く、ブリッジやインプラントができずにいきなり大きな入れ歯をはめることになってしまうのです。

自覚症状がなくても定期的にメンテナンスを

歯周病が厄介なのは、自覚症状がなく進行してしまうことです。初期の歯肉炎ではほとんど痛みがなく、症状が開始する中等度の歯周炎になると、すでに手遅れになっている場合がほとんどです。虫歯は、歯に穴があいたり痛みが出たりするので歯科医院に行きますが、歯周病は自覚症状がないため病院に行くことなく、気づかないうちに進行してしまふのです。

一度減ってしまった顎の骨を、元に戻すことは非常に困難です。条件が整っていれば、手術をして骨を回復させることが可能な場合もあります。基本的には元に戻せないと思ってください。骨が減らないように歯茎の炎症を取る、そのために歯に付いた歯垢や歯石をきちんと取る、そうして「予防」することが重要です。

歯垢はしっかりと歯を磨くことである程度除去できますが、歯石は歯科医院で除去する必要があります。どんなに歯を磨くのが上手な人でも、

事をする、歯に食べカス（歯垢）が付着します。歯垢は付いてからしばらくの間は柔らかいので、歯ブラシや糸ようじで除去することができ、時間が経つと唾液の作用によって硬くなります。そうすると、歯ブラシや糸ようじでは取れない歯石になります。

歯垢や歯石は、時間が経つとそこに細菌が繁殖し、それが歯茎に触れることによって、軽い炎症を起こします。しかし、ごく軽い炎症のため自覚症状はほとんどありません。気づかないまま放置してしまうと炎症がひどくなって、腫れたり出血したりします。特に、体の抵抗力が落ちているとき、疲れが溜まっているときや風邪をひいているときに起こりやすくなります。

歯茎に炎症がある状態が続くと、その部分の中にある顎の骨が徐々に溶けていってしまいます。歯茎が下がって隙間ができた、歯が長くなったように見えたりするのは、この状態です。歯は、顎の骨に根がしっかりと植わっているため、揺れずにとろろと食べ物を噛むことができます。しかし、歯を支えている顎の骨が減ってしまうと、歯は少しずつグラグラと揺れてきてしまいます。その状態からさらに歯周病が進行して顎の骨がもっと減ると、食べ物を噛んだときに痛むほど歯が揺れ、最終的には自然に抜け落ちてしまいます。このように歯周病で歯が無くなるのは、虫歯で歯が無くなるのとは全く別の

歯垢を100%除去することはできません。誰でも多少は歯石が付いてしまうので、痛みなどの自覚症状がなくても、定期的に歯科医院で除去してもらったことがとても大切です。

実は、歯の状態が良い人、虫歯になりにくい人ほど歯周病になりやすい傾向があります。虫歯になりやすい人は治療で歯科医院に通うので、その度に歯周病のメンテナンスもしています。しかし、歯の状態が良い人は痛くならないので、何年も歯科医院に行かないことが多く、歯茎が腫れたり、歯が揺れたりして初めて行くと、すでに歯周病がかなり進行してしまっていることが多いのです。ですから、痛みなどの自覚症状がなくても、定期的に歯科医院でメンテナンスすることが重要です。



ながせデンタルクリニック
NAGASE DENTAL CLINIC*

理事長
長瀬 弘樹 | Hiroki Nagase

〒658-0013 神戸市東灘区深江北町 3-4-12
TEL:078-436-0246
<https://www.nagase-dental.com>

「患者さんの笑顔に輝く健康な歯」をモットーに、地域の方々のお口の健康を守るデンタルホームドクターを目指し、一般・予防歯科・小児歯科から、矯正歯科・審美歯科まで「歯の健康」に関することをトータルで行っている。

