

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。

自分の歯を守るために

天然の歯を大切に

最終回の今回は、歯周病の続きと歯の予防について総括します。その前に、もう一度虫歯についてまとめておきましょう。

○歯を大切に

虫歯の治療は悪い部分を削り取り、その穴を金属・樹脂・セラミックなどで埋めます。このとき削り取った天然の歯質は、二度と元に戻すことができません。

○治療よりも予防を

虫歯が進行して痛みが出てくると、歯の中の神経（歯髄）を取らなければなりません。歯に栄養を与えている神経がなくなると、枯れてしまった木のように歯は弱くなり、寿命が短くなります。痛くなる前に神経を取る必要のあるような虫歯になる前に治療することが大切です。

○手遅れになる前に

神経を取った歯は、根の先で膿をもつことがあります。体の抵抗力が落ちると細菌が増えて炎症を起こして膿が溜まり、骨を圧迫してかなりの痛みが出ます。再度、根の治療をしても再発すること

が多く、一生その痛みと付き合うこととなります。この症状は、神経が生きている歯では起きないため、神経を生きた状態で残すことが重要です。

日々の歯磨きとメンテナンスが重要

では、歯周病に関する続きです。歯周病が進行すると、口臭が強くなります。口臭は、口の中の細菌数によって左右されます。口の中には、常在菌という数多くの細菌がいますが、その細菌数が増えると口臭が強くなります。「生理的口臭」といって、お口が健康な方でも臭うことがあります。例えば、寝起きや緊張しているときなど、お口の中が乾燥していると臭いやすくなります。これは、乾燥による細菌の増加が原因なので、歯を磨いたり、うがいをしたりするだけでも細菌数がぐつと減り、臭いはすぐに解消されます。

一方、歯周病が原因の口臭は、病気の進行によって歯と歯茎の間の隙間（歯周ポケット）がどんどん深くなり、そこに細菌が大量に繁殖するため臭いが強くなるのですが、こうなるとなかなか解消できません。口臭を防ぐ最善策は、歯周病を進行させないこと。そのためには、日々の食後の歯磨きと、定期的に歯科医院で行うメンテナンス（スケーリング）の両方を行うことが大切です。

毎食後の歯磨きは基本ですが、歯周病には汚れ

を取る歯磨きとは別に、歯茎をマッサージする歯磨きが有効です。歯の汚れをしっかりと除去した後、柔らかい歯ブラシで歯茎を撫でるように弱い力でマッサージします。そうすると歯茎の血行が良くなり、炎症が収まります。長い時間マッサージするほど効果があるので、例えば湯船に浸かっている間など、何かしながら行うと良いでしょう。

「たばこは歯に良くない」と聞いたことがあると思いますが、たばこが虫歯の原因になるからではなく、歯周病に影響するからです。歯茎は毛細血管の塊のようなもの。たばこを吸うと全身の毛細血管が収縮するため、歯茎の血行が悪くなります。これが、歯周病を進行させる原因です。たばこを吸われる方は、歯周病を防ぐためにも禁煙することをお勧めします。

一生自分の歯で健康的な生活を

原因が虫歯であれ、歯周病であれ、歯を失ってしまうと二度と元に戻すことはできません。「歯は悪くなつてから治せばいい」と考えている人が多いですが、悪くなつたら元のように治せないことを理解してほしいと思います。日本では、欧米のように予防の概念が浸透していません。これには、保険制度が関係しています。欧米では虫歯の治療にかなり高額な費用がかかるため、悪くならないように予防する習慣が広がっています。日本の場合、国民皆保険制度が整備されているので比較的安価で治療ができます。このことが、悪くなつてから治せばいいという考えになつていていると思います。しかし、歯は悪くなつてしまつたと元には戻せないことを理解し、悪くならないように予防することが結果的に一番苦勞しないことを知ってください。

日本は世界トップクラスの長寿国ですが、平均寿命と健康寿命の間には約10年の差があります。いくら

寿命が長くても、健康でなければ意味がありません。介護を必要とせず、自立して長生きすることが理想です。長年、クリニックで多くの方を診療して感じるのは、健康な20年配の方は総じて歯の状態が良いということ。入れ歯になつてしまった途端、健康状態が悪くなるように感じます。健康で介護を必要としない老後を送るためにも、歯をしっかりと残し、最後まで自分の歯で美味しく食事をしたいです。

歯は悪くならないのが一番良い。悪くなつてしまうと、治療で痛い思いをして、時間もお金もかかる。毎日のセルフケアと、定期的なプロによるケアで健康な歯を保つことが、健康的な人生を送るうえで重要です。歯のケアは決して痛いものではなく、むしろスッキリして気持ちがいいものです。散髪に行くように、ぜひ歯科医院にも定期的にケアをしに来てください。



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。

