



歯医者さんが教える 歯と口腔の健康管理

第1回 歯と口腔(お口)のチェック

監修／歯学博士 鹿島 健司

毎年6月4日から10日までの1週間は「歯の衛生週間」です。近代消防の愛読者の皆さんは、その仕事から健康管理には十分留意していることと思います。健康管理には血圧や体重、食生活、適度な運動など多くの分野がありますが、ここでは、私たちの健康を維持していくための第1段階といえる歯と口腔の健康管理についてお話しさせていただきます。皆さんが持ちの『歯』に対する健康意識の向上の一助となれば幸いです。

歯の健康』と一口に言っても様々な視点から捉えることができます。その中で『虫歯』と『歯周病』は歯科における2大疾患であり、その予防こそがダイレクトに歯の健康につながっていると云えます。

例えば、ほとんどの人が経験したことのある虫歯の治療。歯科治療に対する恐怖心は多かれ少なかれ誰にでもあるものですが、「虫歯の1本ぐらいたいだしたことはないだろう」とたかをくくっている人は多く、歯がずきずき痛み出してから歯科医院を訪れ、その時はもうすでに抜かざるを得ない状態になっている、というのでは健康増進時代である今日、ちょっと情けない話です。

歯科における予防と言えば、以前はほとんどの場合、小児の虫歯予防を指していました。ところが人口の急速な高齢化に伴い、厚生労働省は成人および高齢者に対する保険医療対策の推進を呼び掛けており、虫歯とともに歯周病による歯の喪失を防ぐことの重要性から、『8020運動』(80歳でも20本の歯を保つことを目標とした歯科保健活動)を提唱しています。

毎年実施される『歯の衛生週間』における標語も、以前は「よい歯でよくかみ、よいからだ」でしたが、今日では「歯がだいじ、食べる楽しみいつまでも」というものになっています。しかしながら、歯科疾患のほとんどは幼少期からの衛生教育とその実践によってある程度予防することが可能です。虫歯に関して言えば、3つの主要因子、すなわち①細菌(ミュータンス菌)と②宿主(歯)と③基質(食物)とが同時に相互に作用し合う複合疾患ですから、一つの方法ではこれを予防したり抑制したりすることはできません。

現在、虫歯予防のためにとられている主な方法は次の3
監修／鹿島健司(歯学博士)。1958年1月生。かしま歯科医院院長。

つがあります。①歯面に付着する細菌数を減少させる(歯みがきの励行)、②歯の抵抗性を増強させる(フッ素療法、シーラントの応用)、③食物の改善(砂糖含有食品や飲料の摂取制限)です。

また、歯周病については、①歯と歯肉の境目の十分な清掃、②バランスのよいかみ合わせを保つ、③定期的な検診と歯石の除去、といったことが予防となります。虫歯も歯周病も歯みがきをしっかり行うことが最も重要な予防法です。歯石や歯垢のベタリ付いている患者さんから「一生懸命みがいているんですけど」と言われることがありますが、これは『みがいている』ことと『みがけている』ことの違いによって生じる患者さんの錯覚です。

下記の「歯と口腔(お口)のチェック」リストの中に当てはまる症状があったら、すぐにかかりつけの歯科医師に診てもらい、治療を受けることをお勧めします。

歯とお口(口腔)のチェック

毎日、洗顔や歯磨きの前後に、鏡の前で歯や歯肉の観察(チェック)をしましょう。常日頃のチェックこそが早期発見、早期治療につながります。

- 朝起きたとき、口の中がネバネバしている。
- 吐く息が臭い。
- 歯肉がはれている。
- 歯をみがくと歯肉から血が出る。
- 歯垢・歯石が付いている。
- 冷たいものや熱いものが歯などにしみる。
- 物を噛むと痛い。
- 歯と歯の間に隙間ができた。
- 歯が長くなったように見える。
- 歯と歯の間に食べたものがよくはさまる。
- 歯がグラグラ動く。
- 歯肉からウミが出る。歯肉を押すとウミが出ることもある。
- 歯肉や口の中にしこりや腫れものがある。
- 口内炎がなかなか治らない。
- 舌にはれや赤色の部分がある。
- その他に気になることがある。

次号は、「歯と口腔の清掃方法」の予定です。

著書に「診察のエア・ポケット、顎関節症…こんな患者が来院したら」他多数。