

大石歯科クリニック小冊子

「80歳になっても20本の歯を保つ方法」

～予防歯科ってなんだろう？～



はじめに～

こんにちは、大石歯科クリニック院長の大石 諭です。

突然ですが、「あなたは歯周病ですか？」

そう尋ねるとほとんどの方は「いいえ」とお答えになるでしょう。

しかし、**日本人の成人のおよそ 8 割は歯周病です**。これを読んでいるあなたも、歯周病の可能性が大きいのです。

このように、日本では多くの方が自分の歯にはちょっぴり無頓着。あなたも「歯医者はむし歯になったら行くところ」と考えていらっしゃるのではありませんか？

でも、本当に、「歯は痛くなってから治療することしかできない」のでしょうか？

予防接種を受けたり、手洗い・うがいをしてインフルエンザを未然に防ごうとするのと同じように、実は歯でも**むし歯や歯周病の「予防」ができる**ということをあなたをご存知でしょうか？

私がここまで口すっぱく言っているのには、ある理由があります。

それは、**口のトラブルは実はとっても「こわい」という事実**。口内環境の悪化が、全身へ**と思わぬトラブル**を引き起こすことがあるからです。

ではさっそくですが、口内環境が引き起こすトラブルのメカニズムを一緒に見ていきましょう。



第一章～本当は怖い！口のトラブルが招くこんな病気

■口の中は細菌でいっぱい

知っていますか？口内には300種類以上、1000億から1兆個もの細菌がすんでいます。歯磨きがたりないと、細菌がプラーク（歯垢）という塊になって歯に付着し、さらに増殖します。

口内にすみついた細菌はむし歯や招くばかりか、血管に入り血液によって全身に運ばれることで、さまざまな病気を引き起こします。

特に毒素や組織破壊性の酵素を産生する歯周病菌は、心臓病や脳卒中の発生にも関連してくるのです。特に、体の免疫力が下がったときには要注意です。

ふだんは害のない口内細菌までが病原性をもった細菌に変わり、インフルエンザや肺炎、潰瘍、がんなどを招きやすくなる原因となるのです。

「歯を磨いてなくても、歯がぬけるだけでしょ？」と思っていた方、口内環境を悪化させることは、思わぬ疾患につながることもあるのです！

次の項目では、口内の細菌が原因になっているといわれる疾患を、具体的にご紹介していきます。

■口内細菌が招くこんな病気

●糖尿病

ご存知の通り、慢性的に血糖値が高くなり、全身の免疫力が落ちる病気です。悪化するとさまざまな合併症を引き起こすこともある怖い病気です。この糖尿病も、歯周病の細菌が原因でなることがあります。



また、反対に糖尿病による免疫力の低下が、歯周病になりやすくします。実際、歯周病を治療すると、糖尿病も改善する場合があります。

●肥満

「え？歯周病が肥満と関係するの？」と思った方もいませんか？

肥満の人は脂肪細胞によって全身の炎症が起きているため、歯周病の炎症を悪化させやすく、また、歯周病が起こす炎症が肥満を招く一因になるともいわれています。

また、肥満と糖尿病のある人は、歯周病にもメタボにもなりやすいともいわれております。

●脳卒中

血液中の歯周病菌がアテローム性プラークをつくり、それが原因で血栓が生じ、脳の血管にまで運ばれるなどして発症します。

脳卒中は、脳の血管が血栓で詰まったり、破れたりする病気。命にかかわり、深刻な後遺症をもたらすこともあります。

●心内膜炎

血液中に流れ込んだ歯周病菌やその毒素が心臓にまでいたり、心臓弁膜に障害を見つけると、そこでバイオフィルムをつくって感染症の心内膜炎を引き起こすことがあります。

心内膜炎とは、心臓の内側に炎症が生じて高熱、動悸、不整脈などが起こったり、心臓や脳、肝臓などに血栓を生じたりする疾患です。

●動脈硬化

内腔が狭くなる、動脈が弾力性を失って硬くなるなどして、血液の流れが悪くなる状態のことをさします。メタボとも関連しているといわれます。

歯周病菌が血管に入ると炎症をおこして粥腫をつくり、動脈硬化を進行させる危険があります。



●敗血症

血液中で細菌が増殖して全身に広がり、その毒素で中毒を起こしたり、いろいろな臓器に障害を起こしたりする病気です。

本来、血液には細菌の増殖を抑える力がありますが、免疫力が低下すると歯周病菌も増殖し、激しい頭痛を招いたり、心臓、肺、腎臓、筋肉、関節などにさまざまな障害を生じさせます。

●早産/低体重児出産

低体重児は、体重が2500グラム未満で生まれる赤ちゃんのこと。

血液中で、歯周病菌の毒素や炎症物質の濃度が高まると、子宮筋が収縮し、胎児が十分に成長していない状態で出産するリスクが高まります。

また、妊婦は女性ホルモンを大量に分泌するため、歯周病になりやすいので要注意です。

●誤嚥性肺炎

高齢者の死亡原因として多い肺炎です。口内細菌が唾液に混じって気道から肺に入ることによって起こります。口腔機能の衰えから高齢者には誤嚥が多く、口内に細菌が多いと、誤嚥性肺炎を招きやすくなります。

■歯と口が悪いと、こんな人生に

口内環境が引き起こすのは、むし歯からくる痛みだけではなく、口の中は、身体のいたる箇所と密接につながっています。時には、社会的な生活にも支障をきたすことになるのです。

●老けて見える

歯並びが悪かったり、抜けていたりすると、顔にゆがみが生じ、シワやたるみの一因になります。



●病気になる

口内細菌が血液にのって全身をめぐり、さまざまな障害を招きます。命にかかわる病気になることもあります。

●口臭が気になる

むし歯や歯周病を放置すると、細菌が繁殖して口臭がひどくなり、コミュニケーションにも影響します。

●頭痛/腰痛/肩こり

かみ合わせが悪かったり、むし歯をかばって片側だけでかむクセをつけると、体にゆがみが生じて頭痛や腰痛、肩こりの原因になることもあります。

●低栄養で転倒、骨折、寝たきり

かむ力や飲み込む力の衰えから、十分な栄養をとれなくなり、足腰が弱まって転倒、骨折しやすくなります。

●認知症

かむ力が衰え、歯肉が後退すると脳に刺激が伝わりにくくなり、老化が進むといわれています。

ほかにも、**笑顔が減る、会話がしづらい、食事がおいしくない**など、お口のトラブルは社会生活にさまざまな影響を引き起こします。「痛くなれば、治療してもらえばいいんでしょ？」なんて考えていた方、ご注意を！



第二章～知っていますか？予防歯科

むし歯の保有歯数（12歳児）を比較すると、国によって大きな差があります。

例えば、むし歯研究の先進国で知られるフィンランドは、日本の約1/4の少なさです。

この差はどこから生まれてくるのでしょうか。

その答えが、まさに「**予防歯科**」にあるのです。

予防歯科では、口腔内の状態（むし歯、歯周病、唾液やかみ合わせなど）のチェックや定期クリーニングを行います。その他、歯磨きや食生活の指導なども基本的な項目です。

そして、これらの予防は、歯や歯ぐきが健康な若い時から、意識して**定期的・継続的**に行うことが重要です。

どんな病気もそうですが、**むし歯も歯周病も、予防第一、早期発見・早期対策が基本**です。

特に大切なのは、定期的に行うクリーニングです。

「歯みがきをきちんとやっているから、わざわざ歯科医院で清掃してもらわなくてもいいよ」とおっしゃる方がいらっしゃいますが、**日常の歯みがきとプロのクリーニングは全く異なるもの**なのです。

第三章～歯のトラブルを防ぐために

■当院の予防歯科では

当院でおこなっている「予防」には大きなふたつの特徴があります。

- ① 当院の予防は、**基本的に全て保険適用**でおこなっています。
- ② 当院の予防には、単なる歯石の除去だけではなく、**PMTC、エアフロー**（または**クイックジェット**）、**フッ素塗布、シーラント**なども全て含まれています。

他院で「デンタルエステ」「歯のクリーニング」「PMTC」「むし歯予防」等と銘打ち、保険外診療（自費診療）でおこなわれているものと同等の内容となっています。

■「予防」が保険で受けられるメリット

予防が保険で受けられると、患者さんにとっては大きなメリットがあります。

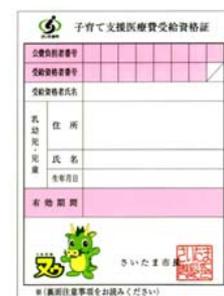
なにしろ、普段病院にかかる時と同じように、**窓口でお支払いになる料金が3割**（保険によっては1割又は2割）で済みます。

予防は「**定期的**」に「**継続**」して、ようやく効果の得られるものです。しかし、もしも毎回の負担が大きければ、続けることはとても難しくなってしまいます。

また、さいたま市の場合を例にとると、「さいたま市子育て支援医療費受給資格証」の適用が受けられますので、中学生までの**お子さんは窓口でのお支払いは無料**になります。つまり、お子さんのむし歯や歯肉炎の予防が、全て無料で受けられることになるのです。

他の自治体の受給制度も、もちろん適用されます。

（窓口負担金の手続き等の詳細につきましては、各自治体にお問い合わせください。）





【PMTC】

PMTCとは、**Professional Mechanical Tooth Cleaning**の頭文字をとった略称で、「歯科医師もしくは歯科衛生士による、専用の機械を使った歯のクリーニング」のことです。



毎日、きちんと磨いているつもりでも、どうしても歯ブラシの届きにくい所には汚れがたまってしまいます。

この部分のクリーニングを専門的な器械を使って行います。

PMTCには、むし歯や歯周病を防ぐ、むし歯や歯周病を改善する、歯質を強化する、歯の着色を除去し、光沢のあるきれいな歯を保つ、などの効果があります。

【エアフロー】

エアフローとは、水と超微細パウダーをエアでスプレー状に吹き付け、歯の表面の汚れを取り除く歯科処置のことです。

タバコのヤニや、お茶・コーヒー・紅茶などによるしつこい渋汚れなどに効果があります。



【クイックジェット】

エアフローよりもソフトなので、エアフローで痛みを感じてしまう方におすすめです。



こちらでも微粒子パウダーをスプレー状に吹き付け、タバコのヤニや、お茶・コーヒー・紅茶のしつこい渋汚れを落とします。

■当院の予防歯科プログラム

当院では楽しく予防を続けていただけるよう、お子さま向け、大人の方向けにそれぞれ**予防クラブ**をご用意いたしました。

もちろんクラブでおこなっている予防プログラムも、原則全て**保険適用**です。

いずれのクラブも、入会金・年会費等はすべて**無料**で、クラブに在籍することで様々な特典を受けることができます。また、**現在むし歯や歯周病のある方でも入会できます**。

随時受付で入会をお受けしておりますので、お気軽にお声をかけてください。



高校生以上の大人の方の予防クラブ

「**ハートフルクラブ**」

おひとりずつ専用の記録手帳をご用意しています。

その他にも、予防で来院するたびにたまるポイントが

院内販売品のご購入にご利用できる金券と交換できたり、

院内販売品のクラブ会員割引が受けられたりといった

特典がありますので、楽しみながら通って頂ければ幸いです。



乳幼児から中学生までのお子さまの予防クラブ

「**ハッピークラブ**」

こちらにも、おひとりずつ専用の記録手帳をご用意しています。

プレゼント交換ができるスタンプラリーカードや、販売品の会員割引など、通うのが楽しくなるような特典をご用意しております。

このクラブで、お子さんには「歯医者さんは怖いところではなくて、予防に楽しく通うところ」と思っていたきたいと考えています。





第四章～むし歯に関するよくある質問

Q：歯が痛くなければ歯医者に行く必要なんかないんじゃないの？

たとえば予防接種は、これらの病気にかからないために、かかってしまったとしても軽くて済むようにおこなうものです。

予防接種だけではなく、うがいや手洗いをしたり、食事に配慮したり、運動したり、体重管理をしたり、健康診断や検査を受けたり……これらもすべて立派な予防で、日々実行されている方も多いでしょう。

しかし残念なことに、日本では、欧米諸国に比べまだまだ「歯の予防」に関しての正確な認識が浸透しているとはいえません。

誰しも歯を削られて痛い思いをするのは嫌なものです。

そしてその記憶から「歯医者はむし歯になってから行くところ、痛くて嫌なところ」というイメージが強く、歯科医院に足が向かない方も多いことでしょう。

「毎日歯みがきしているから大丈夫でしょう？」というご質問も多いのですが、日々ご自分でされる歯みがきと、歯科医院でおこなう「予防」は異なります。

「予防」＝日々のお手入れ（歯みがき）＋歯科医院で受ける予防処置

このどちらが欠けても不完全です。

昔と現代とではあまりにも食生活も生活習慣も異なってしまいましたし、寿命が延びたことで歯の使用年数も長くなりました。現代人にはむし歯にならないように、歯周病が進行しないようにするための予防の必要性が重視されています。

今からでも遅くはありません。「予防」のために定期的に歯科医院へ通われることをおすすめいたします。

Q：歯が悪いのは体質や遺伝だから仕方ないですよね？

確かに体質、遺伝も関係することはあります。

しかし、一概に歯が悪くなるのは、体質や遺伝のせいばかりとはいえません。

むし歯も歯周病も細菌の増殖が原因で起こります。

多くの場合は、お口のお手入れが不十分であったり、間違っていたりすることによって細菌の増殖が引き起こされています。つまり、体質や遺伝のせいにして、正しいお手入れをおこなっていないケースが非常に多いのです。

正しいお口のお手入れの仕方を、いちどプロに教わってみてはいかがでしょうか。

当院では予防プログラムの中で、正しいお手入れ方法のご指導もおこなっております。

また、歯並びやかみ合わせの悪さは、むし歯や歯周病を悪化させてしまいます。

当院には矯正の専門医もおります。矯正のご相談は無料でお受けしております。

Q：家族もむし歯が多いので、子どもにもむし歯が多いのは遺伝ですよね？

むし歯も歯周病も細菌によって起こるのですが、生まれたての赤ちゃんには、むし歯菌も歯周病菌もいません。

徐々に生活の中で細菌感染していくのですが、最も影響が大きいのは、お母さんをはじめ家族の唾液のついた食器類や飲み物などの共有による唾液からの感染だと言われています。よってご家族にむし歯が多ければ、多くのむし歯菌をうつしてしまいますので、お子さん



もむし歯が多くなる可能性があります。

むし歯が遺伝するという俗説はそこから生まれたのかもしれませんが。

お子さんのむし歯を予防するためには、ご家族全員でむし歯治療を終え、お口の細菌を減らすため正しいお手入れ方法を身につけ、キシリトールを摂取するようにしましょう。

また生後は、箸、スプーン、食器、飲み物、洗面所のコップなどの共有をしないように気をつけましょう。

Q：電動歯ブラシは、手でみがくより効果があるの？

最近の電動歯ブラシは非常に高性能です。

手でみがくよりも効率よく歯垢などの汚れを取り除くことができます。

ただし、正しい使い方をしていれば、という前提のもとです。

どんなに優れたものでも、間違った使い方では本来の効果は期待できません。

(当院で販売している電動歯ブラシは使用方法の説明 DVD がついたものもあります。)

電動歯ブラシを使用する際には、その性能を最大限生かすために、正しい使い方をよくご理解いただいたうえでご使用ください。ご不明な点は歯科衛生士がご相談に応じます。

Q:むし歯は絶対に削らないとだめなの？

初期のむし歯であれば、経過観察する（削らずに様子を見る）こともあります。

歯科医院で正しいお手入れ方法を教わり、注意を払って適切な歯みがきをするなど毎日のご家庭でのケアを続け、定期健診をきちんと受けることで進行をくいとめることができる



場合もあります。

しかし、ある程度大きくなってしまったむし歯は進行を止めたり、元に戻すことは不可能ですので、むし歯治療を行わなければなりません。

やはり、むし歯ができないように予防する、ごく初期でむし歯を発見して対処することが大切です。

Q:歯周病は治せるの？

歯垢や歯石が歯に付着した状態が続くと、そのために歯ぐきが炎症を起こして歯肉炎になり、やがて歯ぐきが腫れ、血や膿が出たり、口臭がひどくなったりします。

そして歯周病の最終段階では、放置され濃縮された歯石から毒素と酸が発生して、歯を支えている歯槽骨という骨をじわじわと溶かし、歯が抜け落ちてしまいます。

理論上では、歯みがき・歯石の除去などのお手入れが適切で、口腔内の状態が良ければ、歯槽骨が年 0.2 mm回復し、口腔内が不衛生であると年に 2 mm喪失するといわれています。

つまり、適切なお手入れと、歯周病の危険因子（歯石、喫煙など）をどれほど排除できるかということが、重要になってきます。

Q:むし歯を治療したところがまたむし歯になったのですが・・・

一度むし歯の治療を終えてしまえば、もうその箇所はむし歯にならないと思っている方がいらっしゃるのですが、いちど虫歯になった箇所は「むし歯になりやすいところ」でもありますので、適切なお手入れを怠ればもちろんまたむし歯になります。

治療を終えたときこそが、次にまたむし歯にならないために予防を開始するときなのです。



Q:乳歯はどうせ生えかわるんだから、むし歯を治さなくてもいいじゃないの？

確かに乳歯は生えかわり、いずれは抜け落ちてしまいます。

しかし、乳歯の根の下には既に永久歯が存在していて、日々成長していますので、乳歯のむし歯は放置しておくとも永久歯にも影響を与える場合があります。

乳歯のむし歯が進行すると、乳歯の根の部分が炎症を起こしたり、化膿したりします。すると永久歯は、その部分から逃れようとして違う方向に進みはじめ、生えてきたら歯並びが悪かったということもあります。たとえるなら、植物の種を植え、その上に石を置いておくとそこを避けて芽を出すのと同じことです。

また、乳歯の時期にむし歯が多いのに永久歯になったらむし歯がなくなるということはまずありません。まず、乳歯の時期から将来の永久歯を見越してむし歯にならないように予防習慣を身につける、そしてもしも乳歯にむし歯ができてしまったら、適切な治療を受けることが肝心です。

Q:おやつを食べるとむし歯になるの？

菓子類などの甘いものだけがむし歯の原因ではありません。

何であれ口の中に食べ物が入ると、口の中は酸性になり、食後は唾液の洗い流す作用によってまた口の中は中性に戻ります。

問題は、1日のうちに酸性になっている時間がどれほど長いかということなのです。

ここに20グラムのチョコレートがあるとしましょう。

このチョコレートを一度に全部食べてしまうのと、5グラムずつ朝・昼・夕・夜4回に分



けて食べるのでは、後者のほうが圧倒的にむし歯になりやすくなります。

一度酸性になってしまった口の中が中性に戻るためにはある程度の時間が必要です。

一番怖いのは、だらだらと少しずつずっと食べ続けることです。

(私個人としては、口の中で長持ちしすぎるキャンディーやソフトキャラメルなどの飴類は特にむし歯の元と考えています。こどもがぐずったら飴を与える、という習慣だけは避けたいものです。)

お菓子を食べても良いのですが、むし歯にならないためにはだらだら食べず、食べた後は必ず歯磨きをするようにしてください。



終わりに～

大石歯科クリニックでは**天然歯に勝る人工歯はない**という考えに基づいて、全ての治療にあたっています。

つまり、どんなに優れた歯科医療であっても、ご自身の本来の歯にはかなわないのです。

歯科医師の私が言うのも何ですが、歯は「治療」を受けないのが一番です。

むし歯があるのなら削って被せものをしてしまえばいい、痛みがあるならば神経を取り除いてしまえば楽になる…。

しかし、あなたの将来のお口の健康を考えたとき、果たしてそれで良いのでしょうか？

予防先進国ノルウェーなどでは、歯科医院は「治療」のために通うというよりもむしろ「予防」のために通うところです。

私は、日本でもその考えが広く根付いて「当たり前」になり、みなさんが**ご自身の歯で豊かな生活をしてほしいと願っています。**

そのためにも、予防を定期的・継続しておこなっていただけるよう、すなわち一生を通じてあなたと長いお付き合いができるよう、当院では信頼関係をとても大切にしています。

最後までおつきあいくださいまして、ありがとうございました。



大石歯科クリニック院長 おおいし 大石 きとし 諭 (歯学博士)



お子さまからご年配まで 地域と共におゆんでいます

大石歯科クリニック

大石歯科クリニック

【住所】 〒336-0025 埼玉県さいたま市南区文蔵 2-30-14-2F (大石医院 2階)

【電話番号】 048-837-8241 はにょい

【診療時間】

	月	火	水	木	金	土	日・祝
10:00~13:00	○	○	○	/	○	○	/
14:30~19:30	○	○	○	/	○	○	/

※木・日曜日、祝日休診

土曜日は 18:00 まで

※矯正 毎月第 4 土曜日午後

※訪問診療 毎週木曜日 (木曜日のご都合が悪い方は相談に応じます)

【URL】 <http://www.ohishi-dc.com/>

