

# 歯のトラブル & セルフケア 編

## 外からわかりにくい 矯正器具が 開発されている

一般の人は、痛みなどの症状が出てから歯医者に駆け込むというケースが多いようです。しかし、私のクリニックを初めて

受診した患者さんの九割以上がすでに歯周病にかかっているというのが現実です。歯周病は、歯を失う最大原因の疾患ですが、自覚症状が少なく、歯がぐらついてから歯科を受診してもすでに手遅れで、歯を抜かざるを得ないケースが大半です。

歯周病や虫歯だけでなく、特にシニア世代の患者さんに目立つのが、歯並びの乱れとドライマウスです。歯並びが悪いと、見た目の問題だけでなく、歯み

がきがしづらくなって歯の汚れが取れにくくなり、歯周病や虫歯を引き起こす原因になります。

歯並びが乱れると、噛み合わせも悪くなり、食べ物を十分に噛めなくなり、体のバランスも崩れ、頭痛や肩こりなどの原因になることもあります。

最近では、シニア世代になって歯の矯正治療を始める人も増えてきました。矯正治療では、上下のあごの位置と働きを考慮しながら歯並びと噛み合わせを理想的な状態に調整します。

通常の矯正器具は、歯の表側にあり、治療中であることが他人にわかってしまいますが、最近では、外からわかりにくいように装着する器具も開発されています。

治療法も費用も幅があるので、矯正の専門医を受診し、治療に

ついてくわしく話を聞くのがよいと思います。

## ドライマウスの人は 舌のストレッチを

唾液の分泌が少なくなるドライマウスの患者さんも目立ちます。ほかの病気や、服用している薬が原因で唾液の分泌量が減少することもありますが、歳を取るにつれ、誰でも唾液の量は減っていきます。

唾液の働きは幅広く、口の中を湿らせて食べ物をスムーズに飲み込んだり、消化吸収を助けたりします。唾液には口の中の細菌を浄化する作用もあり、歯周病や虫歯予防にも重要な働きをします。

唾液の分泌量が不足すると、食べたものが誤って気管に入り、肺炎を引き起こすケースもよくみられます。唾液が少なくなるのと味覚が衰え、口臭も起こりやすくなります。

ドライマウスの患者さんに対しては、薬物療法を行なうとともに、舌を上下左右に動かすストレッチ(図表1)もおすすめています。舌をよく動かすと唾液の分泌が促され、咀嚼・嚥下・発音の機能が高まります。

## 定期的にプロの 口腔ケアを受けよう

私たち歯科医が強調したいのは、かかりつけの歯科医を持ち、痛みなどの症状がなくても定期的に歯の診察を受けていただくということなのです。

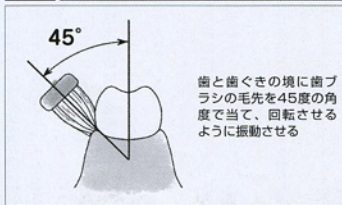
これは、悪くなった歯の治療を受ける目的もありますが、プロの手による歯のクリーニングを受けることがとても大切だからです。歯の奥まで入り込んだ歯石は、歯ブラシの毛先では取れません。歯の健康を保つためには、患者さんが行なう毎日のセルフケアと、歯科医師や歯科衛生士によるプロのケアの両方

図表1 唾液を出すための舌のストレッチ



〔8020推進財団〕ホームページをもとに作成

図表2 ブラッシングの基本(パス法)



イラスト・内山享子

が必要で

歯科衛生士による専門的な歯のクリーニングのことを「PMT C(※)」といい、さまざまな器具を使って口腔内を徹底的に清掃してくれます。

患者さん自身が行なうセルフケアの基本は、やはり歯みがきに尽きます。万人に向くのは「パス法」というブラッシング法(図表2)ですが、PMT Cを受ければ、患者さんの歯の状態に合っ

た歯ブラシの選び方や、磨き残しを防ぐブラッシングの仕方など、どういう口腔ケアをすればいいかを理由を示して指導してくれます。歯間ブラシやデンタルフロスなど、補助清掃用具の使い方も聞いてみるというでしょう。

最低でも半年に一回、できれば三カ月間隔でPMT Cを受けることをおすすめします。都会でも歯科衛生士を配置している

歯科は多いとはいえませんが、できれば歯科衛生士が常駐している歯科を選ぶのが理想的です。

もちろん、PMT Cを受けていけばそれでいいというわけではなく、毎日の歯みがきこそ歯の健康を保つ基本です。歯みがきを怠っている人に最先端の治療にしても、その効果はなかなか望めません。

特に先進治療においてはデリケートな組織を扱うことになり、

歯みがきが不十分だと細菌感染を起こす危険も高くなります。治療内容が高度になればなるほど、それが成功するかしないかは、患者さん自身の毎日の歯みがきにかかっているといっても過言ではありません。つまり、毎日の歯みがきをきちんと実行している人は、高度な治療を受けることができ、その成功率も高くなるのです。

(構成・高森千穂子)