

健康日本21

みなさん、こんにちは！日本は65歳以上という超高齢社会を迎え歯科医療の重要性は高まりつつあります。「健康日本21」という言葉をご存知ですか？これは2010年を目途とする厚生労働省のプロジェクトで、早期発見、早期処置を目指した第二次予防から疾患の発生自体を予防する第一予防の転換等、新しい理念に基づく健康づくり運動です。今回は、歯周病の予防について紹介します。歯周病とは、歯の周りにある組織（歯周組織）のいずれか、あるいは、すべてに起こる病気の総称です。歯周病の発症に不可欠な因子は細菌です。細菌の因子だけでも歯周病は起こります。しかし、細菌それ自体が歯肉中に侵入して炎症を起すというより細菌が産生する酵素や毒素が直接歯肉に影響したり、これらの侵入を防ぐ身体の防御反応が自己破壊的に作用して炎症が進展すると考えられています。「なんとなく歯ぐきがむず痒い」、「歯磨きすると血がでる」などの症状が現れ、これらの症状は一般的に痛みを伴わないことが多いので治療を受けずに放置してしまいがちです。さらに病変が進行すると歯が揺れ始め食べ物が噛みにくくなり、噛み合わせると痛みがでることもあり腫れて膿の袋ができたり、痛みが激しくなったり、出血がしやすくなり口臭の原因になり、重症になると歯を抜かなければなりません。これを予防するのに

①プラークコントロールの重要性

一般的には歯ブラシや歯間ブラシなどで歯肉より上に溜まるプラークを除去することです。歯周病によってポケットができるとその中のプラークを取り除くことは困難でこの為、ポケット内のプラークはさらに増え続け炎症が悪化し、ますますポケットが深くなるという悪循環を繰り返します。したがって歯周病の予防と治療という観点から個人に適した合理的な清掃方法をマスターすることが重要です。

②歯石除去

歯石は歯ブラシで取り除けないので歯科医師または歯科衛生士にスケーラーと呼ばれる器具で除去してもらったり歯の表面のヌメリを清掃してもらう必要があります。この間家庭でのセルフケアと生活習慣の改善に努めることが求められます。

理想的な治療の原則は原因を取り除くことでもあります。噛み合わせの不具合や全身に関係する要因で歯周病が起こることも多いです。人生80年の高齢社会を豊かで快適に過ごす為に患者さんと相互理解と協力のもと歯周病管理が長期間にわたって行われ初めてその再発や初発を予防することが可能となります。

これからも地域医療に貢献していきますので今後もよろしくお願いします。

