

お口の健康管理

こんにちは。いとう歯科です。皆さんは健康なお口、と聞いてどんなお口が思い浮かびますか？

白い歯、引き締まったピンク色の歯ぐき、しっかりかめる揺れない歯...それぞれの方がいろんなイメージを持たれていると思います。

お口の中の不具合が生じる原因はさまざまですが、そのほとんどがお口の中の細菌によるものだということは皆さんご存知かと思います。

そこで、今回はホームケアに重点をおいたお口の健康管理についてお話ししたいと思います。普段ご自宅で気をつけていただくポイントは、ブラッシング、間食の制限、フッ素入りの歯磨きの使用があげられます。

虫歯、歯周病の予防には歯磨きが欠かせません。お口にたまる汚れは、色が白く、ねばついています。すなわち見えない、とりづらいという大変歓迎しがたい特徴を持っているのです。したがって、汚れの染め出しを行うと、「こんなに汚れがついているなんて！」とびっくりされる方は大勢いらっしゃいます。

汚れがたまりやすく、かつ歯磨きがしにくい部分として、左右奥歯のほっぺた側、前歯の唇側、歯と歯の間があげられます。

これは、唾液の流れが少なく、かつ頬や口唇が邪魔して歯ブラシが届きにくいために、起こってしまうことなのです。

貴重な時間を無駄にせず、効率良いブラッシングを行うには、まずご自身の苦手な部分を知っていただくと良いとおもいます。それにはやはり、汚れの染め出しが一番の方法です。

次に、間食の制限についてですが、食事のたびにお口の中は酸性に傾き、歯が溶けやすい環境になります。もちろん時間がたてばもとの状態に戻りますが、食事の回数が多ければ多いほど、もとの戻るために必要な時間が与えられず、歯を酸の危険にさらすこととなります。

また、「最近歯が長くなってきた」とおっしゃる方がいらっしゃいます。これは年齢と共に歯ぐきがやせて、歯の根が露出してきた状態と考えられます。歯周病がある方ならば、歯の根の露出はさらに加速します。ここで問題なのが、根っこの部分は、普段歯ぐきの上に見えている白い部分と比較して、極端に酸に対して弱く、虫歯になりやすいということです。すなわち、同じ環境下でも、根の部分だけが虫歯におかされて、ある日突然折れてしまうことがあるのです。

根の部分の虫歯予防にはていねいな清掃と、フッ素入り歯磨きが有効だと考えられています。根っこの部分は歯ブラシの擦る力に対しても弱いため、根の見えている部分はできるだけ弱い力で汚れを落とし、毎日フッ素入り歯磨きを使っていただくと、虫歯に抵抗する歯質が形成されるといわれています。

お口の中は日々変化し続けています。お手入れの方法もそれに合わせて変えていかねばなりません。したがって、ご自身のケアをより効果的にし、お口の健康を維持するためには定期健診が欠かせません。当院では定期健診の際に虫歯のチェック、歯磨きのチェック、歯周病のチェックをさせて頂いております。

それらのデータをもとに、現状を把握し、さらに将来起こりうる不具合を予測します。そしてその原因となる因子を取り除き、効果的なブラッシング方法の提案、虫歯の危険性のある部分へのフッ化物塗布による歯質強化や、セルフケアでとりきれない歯石、着色汚れの除去を行い、それぞれの方に合ったお手入れ方法を提供させていただきます。

では、最後に定期健診の時期についてお話します。お口の中の状態やお手入れの状態により、お口の中の状態やお手入れの状態により、正確に何ヶ月おき、ということはいきり切れないのが現実です。ただ、3か月間隔で健診、清掃にきていただいた場合に、多少の歯石の沈着や、歯肉の炎症はありますが、顕著な歯周病の進行がなくお口の中の状態を維持できたという報告があります。(1982年、モリソンら) 歯周病も虫歯も予防が第一です。ぜひ、定期的に足をお運び頂いて、私たちにお口の健康管理のお手伝いをさせてください。