

皆さんの歯は健康ですか？ 前回は、歯が自然に抜け落ちたり、糖尿病の発症・進行にも影響を与える「歯周病」の特徴について紹介しました。今回は、歯周病を予防するセルフケアと歯周病になってからの治療法、歯の健康を保つメンテナンスについてみていきます。

### 歯垢・歯石除去で歯周病を予防

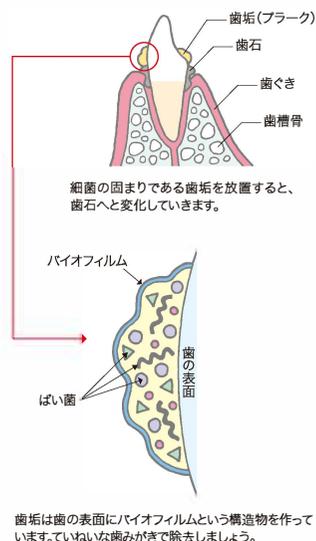
歯周病予防の基本は、歯垢（プラーク）と歯石がつかないようにすることです。そのためには、毎日の歯みがきや定期的な歯石除去が欠かせません。

歯周病は、細菌の固まりである歯垢が歯ぐきの炎症を引き起こすことから始まります。細菌は、口の中でねばねばしたバイオフィームという薄い膜を作り、歯に張りついています。取り除くには毎日のていねいな歯みがきが有効です。

また歯垢が硬くなってできる歯石にも、バイオフィームができやすくなります。歯石は自分では取りづらいため、定期的に歯科医院を受診して取ってもらうことが必要です。

さらに、歯周病になりやすくなる因子にも気をつけなければなりません。糖尿病のような全身疾患があると、身体の防御機能が低下し歯周病になりやすくなります。また、たばこも歯周病を悪化させる重要な因子のひとつです。その他、口が乾燥していると殺菌効果のある唾液が減少してしまい、歯周病の危険が高まるため注意が必要です。

歯周病の原因である歯垢は、細菌の固まりです！



### 歯周病治療の進め方

歯周病になってしまった後の治療として基本となるのは、やはり歯みがきです。毎日歯みがきをしていると思いますが、正しく磨ける人は意外に少ないものです。歯科医院では、最適な歯ブラシの選び方・持ち方・毛先の当て方・動かし方・力の入れ方など模型を使って指導してくれます。

また歯石除去も治療法のひとつであり、超音波などを用いて歯石を破壊し、大量の歯石も短時間で効率よく除去していきます。先のとがった器具を用いて1本

1本歯石を取っていく方法もあり、歯ぐきの中の小さな歯石も確認しながら取っていきます。その他、麻酔をして歯ぐきを開き、見えない深い場所や歯の間の歯石を取る歯周外科を実施することも。同時に、喫煙は歯周病治療の効果が上がりにくいことも知られていますので、禁煙指導を行うこともあります。

繰り返しになりますが、歯周病の予防も治療も大切なのは、毎日の正しい歯みがきになります。

### 電動歯ブラシで歯みがき効果をアップ

歯垢の付着を防ぐには、歯ブラシによる歯みがきが基本ですが、電動歯ブラシや歯磨剤・オーラルリンスを併用すると効果が上がります。

電動歯ブラシは、振動あるいは回転によって歯面に付着したプラークや着色を除去する道具です。最近ではさまざまな種類の電動歯ブラシが登場し、高速振動する「音波歯ブラシ(200~300Hz)」や「超音波歯ブラシ(160万Hz)」などが人気。高速振動に期待される清掃効果として、歯面へのプラークの付着力を弱めたり、当たった部分の周囲の清掃効果などがあげられます。超音波ではそれに加えて、歯肉などの回復も期待できます。

電動歯ブラシでも、十分な効果を得るには使い方も重要です。下記に電動歯ブラシの使い方をあげました。

#### 電動歯ブラシの効果的な使い方

- ① ブラシを水でよく濡らせます。(歯磨剤を付けるなら少しだけにします)
- ② 歯と歯ぐきの境目にブラシの毛先を軽く当てます。
- ③ 3~5秒当てたら、隣にずらしていきます。
- ④ 磨き残しのないように順番に当てていきます。

### 歯の保存に重要なメンテナンス

歯周病治療を受けると細菌が減少して、良好な歯ぐきの状態が得られます。しかし治療終了後に定期的な管理をしないと細菌が増えたり、咬み合わせが変わったりして歯周病が再発することがあります。そこで定期的に歯科医院を受診して、メンテナンスを受けましょう。

メンテナンス時には、「歯みがきの状態」「歯ぐきの状態や歯周ポケットの深さ」「咬み合わせに問題はないか」「その他、義歯や修復物の状態」などをチェックします。そして歯みがきが不十分であれば再度ブラッシング指導を実施。特に歯周病治療後は歯と歯の間があいたりして磨きにくい場所ができますので、患者

一人ひとりに合わせた清掃法を指導します。

歯ぐきは一見健康でも、歯周ポケットを調べることによって歯周病の再発を早期に発見することが可能。歯周ポケットの深さが増したり、出血が見られる場合は歯周病原菌が増加していることがあります。そのような場合は、歯科医師などが専用の器具を使って歯ぐきの中の歯石や歯垢を除去します。さらに歯の表面を磨くことによって歯垢をつきにくくします。

また修復物（詰めもの、被せもの）が壊れたり、すき間があいたりしていると歯垢がつきやすくなり歯周病原菌が増加します。そこで修復物に問題が見つければ、それを作り直したりすることもあります。

### 定期的なメンテナンスをお忘れなく

メンテナンスの間隔は、歯周病の重症度や歯みがきの状態などによって個別に決める必要があります。一般的に治療前の状態が悪かった場合や歯みがきがあまりできない場合は、1~3ヵ月ごとにメンテナンス

を受けることを推奨します。軽度の歯周炎だったり、丁寧に歯みがきをしていれば、半年に一度のペースでも大丈夫な場合があります。歯科医師と相談して決めていきましょう。