



同院では通常の治療でも、希望した患者に写真付きの「お口の診察書」を出している(有料)

をしていいる。代表の吉田格
 歯科医師は、
 「歯を磨く意識は高まって
 いるものの、正しく磨けて
 いる人はほとんどいない」と
 警鐘を鳴らす。
 「実は、最新のデンタルケ
 ア用品を使うことで、磨け
 た。気になっていいる方が案
 外、多いのです。デンタル
 ケア用品は参考書のような
 もので、使いこなしてこそ
 意味があります」(吉田歯
 科医師)

自分合った磨き方は
 ブロに聞くことが重要
 ご存じの通り、むし歯や
 歯周病は口の中に棲む細菌
 の感染で起こる。われわれ
 の口の中は思った以上に汚
 く、湿度36度、湿度100
 %という細菌が繁殖しやす
 い環境にある。爪楊枝の先
 についたわずかな菌垢(プ
 ラーク)には1億個もの細
 菌が存在するという。
 この菌をゼロにすること
 はできないが、日々のデン
 タルケアで感染を起こさな
 い程度まで減らすことはで
 きる。その際に大事なものは
 自分の歯や歯ぐきに合った
 デンタルケアと、専門家に
 よる定期的なメンテナンス
 の両輪だ。いかなれば、車
 の自己点検と車検のような
 ものだらう。

ただそうしたケアを毎日続
 けるのは難しいですし、し
 っかり磨いたつもりでも磨
 き残しは出てしまう。そこ
 を私たちが専門家の視点で
 メンテナンスさせていただ
 くののです(吉田歯科医師)
 同院のメンテナンスでは、
 歯科用顕微鏡(マイクロス
 コープ)を用いる。歯科衛
 生士が歯科用顕微鏡で口の
 中を拡大して観察。肉眼で
 は分かりにくい部分も含め、
 手磨きだけでは取れないこ
 びりついた細菌の固まり
 「バイオフィルム」を専用
 の器具で壊し、歯垢を除去
 していく。

この日、メン
 テナンスを受け
 に来た男性は、
 「自分の歯みが
 きの弱点を知れ
 ば、そこはしつ
 かり磨こうとい
 う気になる」と
 話す。
 所要時間は30分程度。吉
 田歯科医師によると、何か
 しら症状がある人は1〜2
 カ月に一度、定期検査とし
 ては3カ月に一度ぐらい受
 けるのが理想だという。
 病原菌を測る検査も登場
 問題はその費用面

性測定法」というものもある。
 この方法では3種類の歯周
 病菌が出す酵素の量を調べ
 ることができる。こちらは
 若干お手頃で4〜5千円だ。
 専門家による定期的なメ
 ンテナンスは、口の健康を
 維持することにつながる
 というのは事実だ。メンテナ
 ンスを続けたほうが歯周病
 の程度が軽くなるだけでな
 く、健康な歯ぐきの割合も
 増えることがいくつかのデ
 ータで証明されている。
 これまで、日本人は「む
 し歯ができたなら歯医者へ」
 という考え方が一般的だっ
 たが、これからは「むし歯
 ができる前に歯医者へ」がス
 タンダードだ。歯科健診に
 行かない大人がほとんどだが、
 歯の健康はまさしく今後の
 人生を左右する。予防に熱
 心な歯科医選びは重要だ。

菌や歯ぐきは写真や動画に
 取められ、患者はメンテナ
 ンスの最後にそれを見なが
 ら歯科衛生士の説明を受け
 る。これで患者は自分の口
 の中の状態を詳細に把握で
 きる。また、説明時にはそ
 の日のメンテナンスの状態
 と、口の健康状態について
 一枚の紙にまとめられたも
 のも渡される。これがある
 と自分の磨きにくいところ
 が一目で把握でき、自宅で
 のデンタルケアの参考にな
 る。これが最先端の予防歯

科の実力だ。
 この日、メン
 テナンスを受け
 に来た男性は、
 「自分の歯みが
 きの弱点を知れ
 ば、そこはしつ
 かり磨こうとい
 う気になる」と
 話す。
 所要時間は30分程度。吉
 田歯科医師によると、何か
 しら症状がある人は1〜2
 カ月に一度、定期検査とし
 ては3カ月に一度ぐらい受
 けるのが理想だという。
 病原菌を測る検査も登場
 問題はその費用面

最新のケア用品が
 使いこなせていない!?
 音波歯ブラシや電動歯ブ
 ラシ、多彩な歯みがき剤や
 洗口剤(マウスウォッシュ
 ニ)など、いまやデンタル
 ケア商品が花盛りだ。それ
 だけ「お口の健康」に気を
 使う人が増えたといえる。
 しかし、むし歯は減った
 もの、30〜60代の8割以
 上が歯ぐきに何らかの問題
 を抱えている。
 歯周病はむし歯と違って
 痛みが出にくい、動脈硬
 化や細菌性心内膜炎のきつ
 かけになる全身病であるこ
 とは、意外に知られていな
 い。また、歯周病は成人で
 歯を失う大きな原因の一つ
 歯を失うと噛む力が落ちる
 ため消化不良を起こしやす
 く、脳への血流が減り認知
 症のリスクも高まるといわ
 れる。いまの高齢化社会に
 おいて、自分の歯を残すこ
 とはもはや必須ともいえる
 だが、せっかくなの最新ケ
 ア用品を駆使して磨いても
 歯周病になってしまえば意
 味がない。今回訪ねた吉田
 歯科診療室(東京・銀座)
 は予防に重点を置いた診療



医療ジャーナリスト
伊藤隼也が行く!
 ニッポンの医療現場 第23回

生活の質を高める医療Ⅳ
**デンタルケアこそ
 オーダーメイドで!**

厚生労働省の「歯科疾患実態調査(2005年)」によると、30〜60代の8割以上が歯ぐき(歯肉)に何らかの問題を抱えているという。この調査では1日3回歯を磨く割合が増えていたがそれが結果につながっていない。その要因はどうか磨き方にあるようだ。

最新のケア用品が
 使いこなせていない!?
 音波歯ブラシや電動歯ブ
 ラシ、多彩な歯みがき剤や
 洗口剤(マウスウォッシュ
 ニ)など、いまやデンタル
 ケア商品が花盛りだ。それ
 だけ「お口の健康」に気を
 使う人が増えたといえる。
 しかし、むし歯は減った
 もの、30〜60代の8割以
 上が歯ぐきに何らかの問題
 を抱えている。
 歯周病はむし歯と違って
 痛みが出にくい、動脈硬
 化や細菌性心内膜炎のきつ
 かけになる全身病であるこ
 とは、意外に知られていな
 い。また、歯周病は成人で
 歯を失う大きな原因の一つ
 歯を失うと噛む力が落ちる
 ため消化不良を起こしやす
 く、脳への血流が減り認知
 症のリスクも高まるといわ
 れる。いまの高齢化社会に
 おいて、自分の歯を残すこ
 とはもはや必須ともいえる
 だが、せっかくなの最新ケ
 ア用品を駆使して磨いても
 歯周病になってしまえば意
 味がない。今回訪ねた吉田
 歯科診療室(東京・銀座)
 は予防に重点を置いた診療