

あいさつ通りハロー歯科クリニックは、予防歯科に力を注いでいます

予防歯科のキーワードは、「**守ること**」

最近、予防歯科ということばを、よく耳にするようになりました。

では予防とはどういうものなのか、なぜ予防なのかを考えてみましょう。

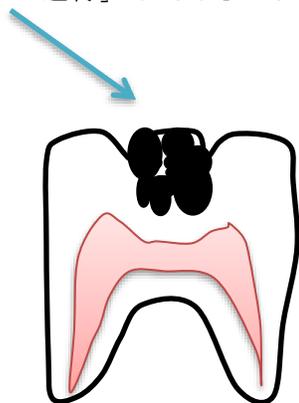
まずは、むし歯の場合です。

指を傷つけてしまい、絆創膏をつけてお風呂に入ったとします。

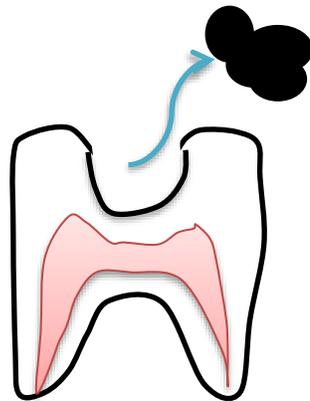
お風呂に浸かっていると、お湯で傷口がふやけますね。

同じようなことが、口の中でも起きています。

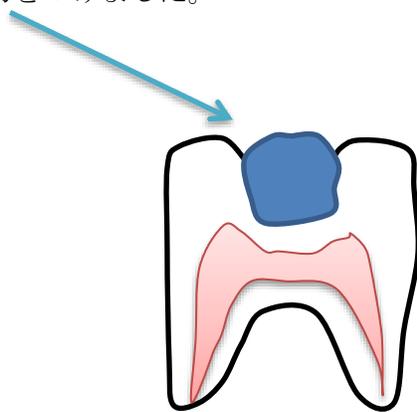
残念ながら、虫歯が「進行」してしまった場合・・・



虫歯を取って



そこに詰め物をつけました。



口の中は、唾液で一杯です。

絆創膏とお湯の関係と同じように、虫歯を取ったところに詰め物をどれだけしっかりつけても、唾液が流れ込んできます。

しかも指の傷は、お湯に浸かっている時だけです。口の中は「常」に唾液が流れています。

ここで唾液の中に、食事あとの磨き残しがあることを想像してみてください。

磨き残しから、ばい菌（むし菌）が発生します。

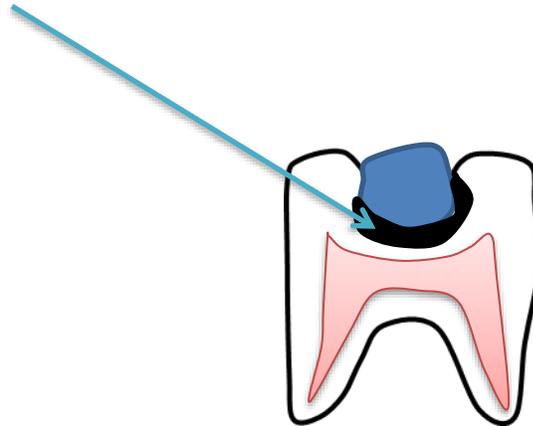
虫歯を取ったところに、唾液と一緒にむし菌が少しずつ毎日流れ込んでいるとしたら・・・。

むし菌を取ったところは、常にばい菌の危険にさらされているわけです。

むし菌を取ったからといって、むし菌治療は終わりではありません。

むしろ、むし菌を取った後からがスタートなのです。

なぜかという、口の中の管理を怠ってしまうと、むし菌を取ったところにさらにばい菌が繁殖して、2次的、3次的とむし菌が発生し、どんどん広がって（進行して）しまうからです。



そのために私たちが出来ることは、むし菌を「治した」箇所「出来るだけ、ばい菌が入り込まないよう」（＝「予防」）にして、再度むし菌にならないように歯を「守る」ことです。

〇進行したむし歯は、「治し」て、「予防」して、歯を「守る」ことがとても大切です

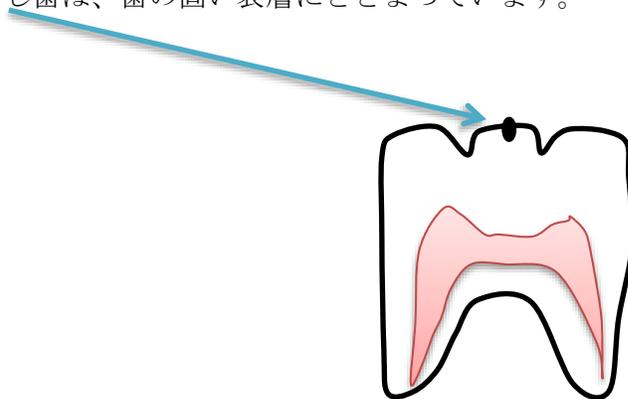
では、初期のむし歯はどうか。

非常に多くの人たちが、初期のむし歯を抱えているのが実情です。

歯の構造は、りんごの実のように表層が固く、歯の中は柔らかくなっていきます。

歯の中まで進行したむし歯を取りのぞくと、歯の中をさわるので、取りのぞいた部分は、ばい菌に対する抵抗力が弱くなってしまいます。

一方、初期のむし歯は、歯の固い表層にとどまっています。



初期のむし歯は、幸いなことに頑張れば、むし歯をさわらずに、進行を止めることができます。

初期のむし歯も、治したむし歯同様に、出来るだけ「むし菌にさらされないよう」（＝「予防」）して、むし歯が進行しないように歯を「守る」ことが重要です。

○初期のむし歯は、「予防」して、歯を「守る」ことがとても大切です。

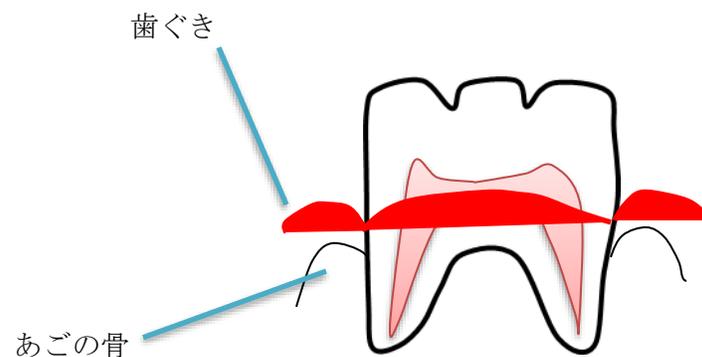
次に、歯周病の場合の予防とは、どういうことでしょうか。

歯周病とは、歯の周りの病気のこと、つまり歯そのものではなく、「歯ぐき」および「歯を支えているあごの骨」の病気のことを言います。

歯は1本1本、あごの骨に埋まっています。

あごの骨を、歯ぐきが覆っているとイメージしてください。

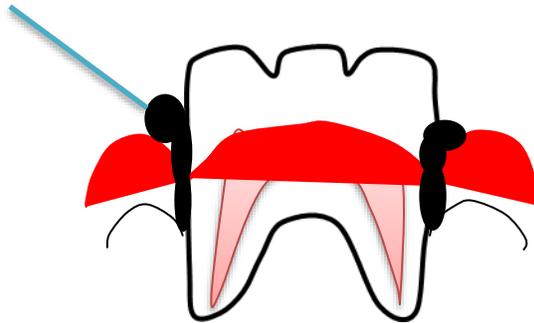
覆われた歯ぐきから、1本1本、歯が頭を出している状態が、私たちの口の中です。



歯周病は、磨き残しから発生したばい菌（歯周病菌）が、歯と歯ぐきの隙間から侵入して、歯ぐきの中のあごの骨を攻撃します。

また、歯ぐきも赤く腫れたり、出血したり、時には痛くなったりします。

磨き残し



攻撃されたあごの骨は、物をかむ力の刺激によって、どんどんすり減っていきます。

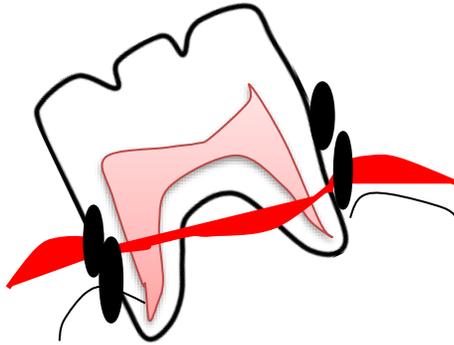
鉢に植えてある植物を想像してみてください。

植物を植えている土をとりぞいていくと、支えがなくなって植物は倒れてきますね。

さらに上から力が加わると、倒れるスピードは速くなっていきます。

歯とあごの骨の関係も、同じことが言えます。

歯を支えているあごの骨が、歯周病菌の攻撃を受け続け、すり減っていくと、支えがなくなり、歯がぐらぐらと揺れていきます。さらにかむ力が加わると、揺れが加速していきます。



揺れが大きくなっていくと、かみ合わせの安定感が悪くなるので、どんどんかみにくくなってしまいます。

歯周病で重要なのは、「歯をぐらつかせない」（＝「予防」）ために、歯ぐきの中のばい菌から、あごの骨を「守る」ことです。

○歯周病は、はぐきの中の汚れを取ることで「治し」て、歯ぐきの中に汚れが入らないように「予防」して、あごの骨を「守る」ことがとても大切です。

では、予防するうえで、一番大切なことは何でしょうか。

一番大切なことは、「日常生活」で汚れが入り込まないように、正しく歯ブラシが出来ることです。

正しい箇所を適正な力で、丁寧に歯を磨けることは、とても重要なことであり、また実はとても難しいことです。

奥歯までしっかり磨けているか、確認してみてください。

ひとりひとり、歯ブラシの仕方に癖があります。

歯ブラシも、スポーツと同じように考えてください。

歯ブラシも、正しいフォームはなかなか1回では身につけません。

長年培ってきた癖は、元に戻ることを欲します。

その癖を修正して、何回も確認しながら、正しいフォームを当たり前のように、身体に刷り込ませることはとても重要です。

では、歯科医院での予防=予防歯科はどういうことをやるのか？

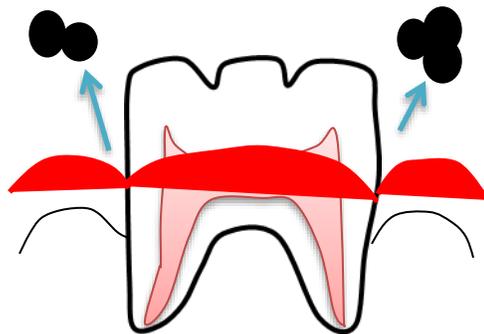
じつは予防歯科のプログラムは、とてもシンプルです。

そもそも時間が経てば、だれでも口の中に汚れが付いてきます。

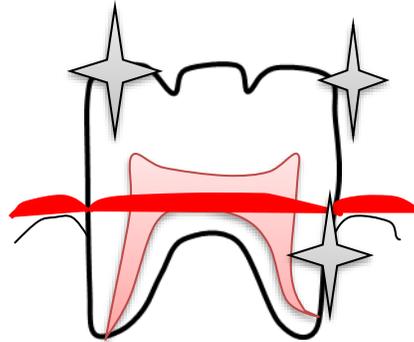
時間が経過していくと、口の中の汚れが固くなっていき、日常の歯ブラシでは取り切れなくなっていくます。

前述しましたが、汚れから発生するばい菌が原因で、むし歯も歯周病も進行していきます。

ばい菌の発生の原因である口の中の汚れを、歯ぐきの中も含め、歯科医院の専用の機器でひたすら取ります。



そして歯の表面を、専用の機器でツルツルにきれいに磨き、汚れを付きにくくします。



汚れを「取る」「付きにくくする」というように、口の中をすっきりと環境を整え、汚れから「守る」ことが、**予防歯科その①**です。

また、口の中を定期的に汚れを取りながらチェックしていると、歯の表面に小さな穴があきそう、歯に風を当てるとしみているようだ、少し歯ぐきが赤くなって、ぐらついてきそう…など些細な変化に気づくことがよくあります。

この変化を早く発見できれば、必要に応じて、歯ブラシの磨き方を修正したり、早い段階で治すことが出来るわけです。

このようにむし歯、歯周病が進行するのを、「防いで」「守る」のが、**予防歯科その②**です。

結局のところ、歯や歯ぐきの中の汚れを機械的に取って、日常の生活で正しくケアができていれば、仮に進行しつつあるむし歯や、ぐらついてきた歯を発見しても、最小限での治療で済むのです。

また治療期間も、むし歯が進行して放置してしまった場合と比べてかからないがゆえ、万が一治療になったとしても、出費も抑えることが出来るのです。

予防を通して1年、3年、5年、10年…とずっと口の中の健康を維持して、おいしく食事が出来ること・・・

それがあいさつ通りハロー歯科クリニックの願いであります。

「**美味しいは続く!**」を実践してみませんか。