



### 糖尿病、動脈硬化、認知症、慢性痛：歯周病が万病の原因のワケ

これらの国で広く浸透したのは、歯磨きの時間を少しでも減らせるから。たとえば、「虫歯予防のために1回20分歯を磨きなさい」と言われても完璧に実践できる人は多くはないでしょう。

その代わりに「キシリトールガムを食後に5分噛めば歯磨きを20分もしなくてOK」と言われればハードルは下がります。

キシリトールには虫歯の病原菌として知られるミュータンス菌の増殖を抑制し、歯垢（プラーク）の形成を抑えてくれる作用があり、虫歯を予防する効果があると実証されています。そのため、食後にキシリトール配合のガムなどを摂取するのが有効とされているのです。

キシリトールを1年間噛んだ子どもは、噛んでいない子どもに比べて虫歯の発生率が8分の1になったという研究結果も出ています。虫歯予防に効果があるのはキシリトールが50%以上含有されているガムですが、ロッチのものですべてそれ以上含まれているので間違いありません。歯科医院やネットでキシリトール100%配合のガムが買えるので、大人の方も一度試してみるといいでしょう。

フッ素も有効な予防策です。最近では市販の歯磨き粉にもフッ素が配合されていることから、多少ですが虫歯が

減少傾向にあります。フッ素にはエナメル質の修復を促進したり、酸に溶けにくい性質に変えたり、虫歯の原因となる細菌の働きも抑制する効果があります。フッ素は大人の虫歯予防にも当然効果的なのですが、歯が生え変わる時期に使えばさらに威力を発揮してくれます。新しく生える歯は生まれたての卵と同じで、表面はやわらかくばい菌が一番付きやすい状態です。そのときに一日1回でもフッ素を使えば歯の出てきた部分から強くなり、そのまま生え

## 歯の予防医療の先進国に学ぶ予防法5選

### 1 キシリトール入りのガムを食後に噛む

キシリトールを1年間噛んだ子どもは、噛んでいない子どもに比べて虫歯の発生率が8分の1！ 大人でも50%以上含有のものを噛むと効果がある。

### 2 フッ素を意識して摂取する

虫歯の原因となる細菌の働きも抑制する効果がある。1回では変わらないので、継続的に取り続けることが重要になる

### 3 歯間ブラシで血が出ても使用を止めない

血が出るということはすでに悪い状態。血液は歯周病菌を増殖させるので、そっとしておくのではなく、クリーニングなどの治療が必要である。

### 4 上の歯と下の歯が当たらないようにする

理想の時間は一日に約15分まで。パソコンの高さを目線の位置に変えるだけで、その時間は大幅に短縮される。

### 5 本来は母親の虫歯をゼロにすべし

食べ物の味見をしたスプーンなど、赤ちゃんの口の中の菌の70%はお母さんから移っている。子どもが口の中に菌を持ったまま育つのか、清潔な状態で育つのか、母親にかかっている

## 歯茎から血が出るのは歯周病の危険信号

歯茎が健康な場合、多少のブラッシング

でくると歯は虫歯になりにくくなります。歯に小さな穴が開く初期虫歯の状態でも、継続的にフッ素を取り入れていれば再石灰化が進んで穴が塞がり、修復が可能です。そのことから、フッ素は1回で済ませるのではなく、取り入れ続けることが重要になります。これからは歯磨き粉を購入する際に、フッ素の表記を注視してみてください。

ングでは血は一滴も出ません。ただ、歯茎にびっしりばい菌が付いていて荒れていたり炎症が起きていると、ちょっとしたことで出血してしまいます。実は、血液は歯周病菌の大好物です。歯周病菌は血液中の鉄分を取ることによって、一気に何千倍、何万倍と増えるのです。

歯磨きなどで出血する時点で、その部分は腫れ上がっています。すでに血や膿はじわじわ出てきているのですが、その皮膚を破ってしまおうと実際に血が出てきてしまう。そのため、腫れている部分の周りのばい菌を綺麗にしたリ、原因となるばい菌の住処をなくしたりしなければなりません。

出血するのはもちろん悪いことなのですが、歯間ブラシを入れて血が出たときに、「これ以上傷つけないように」とやめてしまうのは悪手でしょうかありません。前述のとおり、血が出るということはすでに悪い状態です。

私が主治医なら責めることはせず、むしろ異常がある部分を発見できたことを褒めます。そして当該部分をクリーニングして、やわらかめの歯間ブラシを使うように勧め、正しい歯磨き方法をレクチャーします。そうやって親身に接してくれるかかりつけの歯科医を見つけてもらうことも、歯の健康のためには必要不可欠です。

歯科医で歯磨きトレーニングを受けるのがベストですが、本稿でも磨き残しがちな部分をお伝えしておきます。歯でもっとも汚れやすいのは奥歯の表面です。嚙んですり潰す歯であり、溝も深く、そこに汚れがとどまりやすいのです。

次に歯と歯の間がくっついていない部分。歯ブラシが通らない部分です。この汚れを取るには歯間ブラシやデンタルフロスを使うしかありません。大人はもちろん、小さい子どもでも遊びのように教えて習慣づけられるといいでしょう。

そして歯の根元です。歯質がやわらかい根元には歯垢が残りやすく、仮に腫れていて痛みや不快感があった場合、無意識的にそこを避けてしまうので、ばい菌は溜まる一方です。まずはこの3点に注意を払うことが、丁寧なブラッシングへの第一歩だといえるでしょう。

人間の上の歯と下の歯が当たっている理想の時間は一日に約15分程度といわれています。それ以上当たっていると歯がすり減りやすくなり、歯を支える骨の

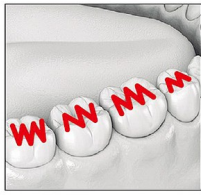
部分や、あごの筋肉にも負担がかかり、姿勢が悪くなるケースもあります。加えて、歯ぎしりの原因にもなってくるので、その時間は短めに越したことはありません。

最近よくあるのは、スマートフォンに夢中になっていると、知らず知らずの間に下を向き続け、上下の歯が当たり続けているパターン。デスクワークでパソコン作業に集中していても同じような状況に陥りがちです。ちなみに、物を食べているときは歯と歯の間に食べ物がありませんので、当たっていると

### 虫歯ができやすい場所トップ3

1位

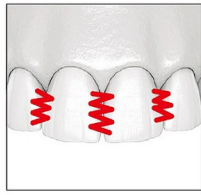
奥歯の表面



奥歯は食べ物を嚙んですり潰す歯であり、深い溝は磨き残しが多くなりがちで、歯垢がつきやすい。

2位

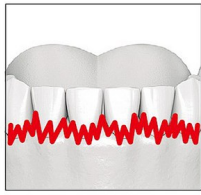
歯と歯の間



歯ブラシが通らず、歯垢が残りやすい。汚れを取るには歯間ブラシやデンタルフロスを使うしかない。

3位

歯の根元



歯質がやわらかい根元には歯垢が残りやすく、状態が悪くても意識に避けてしまうので虫歯や歯周病が進行しやすい。

### 信頼できる歯科医を見分ける5つのポイント

- 1 院内・器具が清潔な状態に保たれているか
- 2 治療中の子どもが泣いていないか
- 3 幅広い年代の患者が来院しているか
- 4 来院している患者の質はどうか
- 5 詰め物がすぐ取れる、詰められた部分の噛み合わせがしっかりこない、治療した歯周病が再発するなどの不備はないか

① 三〇を考えたケアをしてくれるか。治療してハイ終わり、ではなく、長く通いたくなる医院が理想です。いろいろな歯科医院を見て、あなたにぴったりなところを見つけてください。

### 信頼できる歯の主治医を見つけるためには

歯の接触もそうですが、虫歯予防や口内トラブルは人それぞれ。そのため、信頼できる主治医を見つけて、通い続けることが早期の治療や予防医療にも役立ちます。では、信頼できる歯科医とはどのような条件を満たしているのでしょうか。

まずは院内や器具が清潔かどうか。虫歯も歯周病も細菌による感染症なので、やはり不潔な医院は信頼がおけません。院内の雰囲気も確認したい部分です。子どもの治療時に泣き声が聞こえるかどうか。逆に子どもが喜んで来ているようであれば、患者を大事にしている医院でしょう。加えて、子どもから老人まで、世代を超えた歯を診てこそ予防。さまざまな年代の患者の姿がある医院こそ、患者の生活を守っているといえるのではないのでしょうか。

また、シンプルですが受付が笑顔で穏やかな医院も安心できます。やはり、意識の高い歯科医には意識の高い患者が集まるものです。詰め物がすぐ取れる、詰められた部分の噛み合わせがしっかりこない、治療した歯周病が再発する、技術力が低い証拠。インプラントに不具合が発生した場合には再手術が必要になります。これも高い技術を要します。裏を返せばインプラントの再手術を拒む歯科医は技術的には不安です。治療の説明に時間をかけてくれたり、患者さんの全身の健康を考えてくれたり、QOL (Quality of life) を考えたケアをしてくれるか。治療してハイ終わり、ではなく、長く通いたくなる医院が理想です。いろいろな歯科医院を見て、あなたにぴったりなところを見つけてください。