



楽しく充実した人生に不可欠なオーラルケア





Happiness with dental care

1

歯で印象は変わる

- ・歯が与える影響
- ・海外の常識

2

歯のケアについて

- ・歯磨き
- ・歯科医院への通い方
- ・ホワイトニング
- ・ケアする項目
- ・歯をケアするアイテム
- ・歯列矯正治療

大切な家族や友人と幸せな時間を過ごす。趣味・旅行・スポーツを楽しむ。やってみたいと思うことに挑戦し、行きたい場所に行き、会いたい人に会う。誰もが『充実した人生を送りたい』と思っています。大切にしている価値観や手に入れたものは人それぞれ違うと思いますが、一つだけ共通しているのは、健康が土台となっているということです。健康がすべてではありませんが、健康を失うと全てを失ってしまうことがあります。全身の健康とお口の状態はとても関係が深く、お口はまさに健康の入り口なのです。楽しく充実した人生には、オーラルケアは大きく関係しているのです。

私が、歯科医師になり7年が経ちました。その中で患者様から多くを学ばせていただき、その経験や内容をより多くの方に知っていただきたいと思いました。介護施設へ訪問診療をさせていただいた際、食べることに大変苦労されている方、寝たきりになってしまった方を診察させていただきました。ほとんどの方が歯を失っていました。歯を失うと今まで選んでいた選択肢を失ってしまうことに気付かされました。食べたい物を選ぶこと、行きたいところへ行けること、伝えたいことを人に伝えること。それさえも失うことにつながっているのだと。患者様から、『小さい時から歯のケアや歯の大切さについて教えてもらっていたら、今こんなに生きるのが大変じゃなかった。もっと歯や健康を大切にしていたら…』と。歯は食べるために必要だと思い診療にあたってきましたがそうではなく、人が幸せを感じて生きる上で、歯は必要不可欠であると気付いたのです。今歯がある方にこそ歯を失ってほしくない、大切にしてほしいと思いました。選べる選択肢があるうちから、自分の歯と向き合っていたいただきたいです。

「なぜ歯磨きをしなければならないのか?」「なぜ虫歯になってはいけないのか?」知ってほしいです。知ることで行動につながります。正しい知識を得ていただきこれから先の長い人生を、充実したたった1回の大切な時間を健康で過ごしていただきたいです。一番大切な健康に直結しているお口の健康を手に入れてください。お口の見た目が良ければ、笑顔の効果が格段に上がります。基本的欲求である食事は歯で噛み締めることで、顎の筋肉を使い脳への血流量も増え、認知症の予防もできます。口輪筋を綺麗に使うことで美容にも効果的です。見た目だけでなく、内面からの湧き上がるエネルギーや、笑顔溢れる自信に満ちた時間を過ごすためにもオーラルケアが大切なのです。

歯科医師:山内 佑記

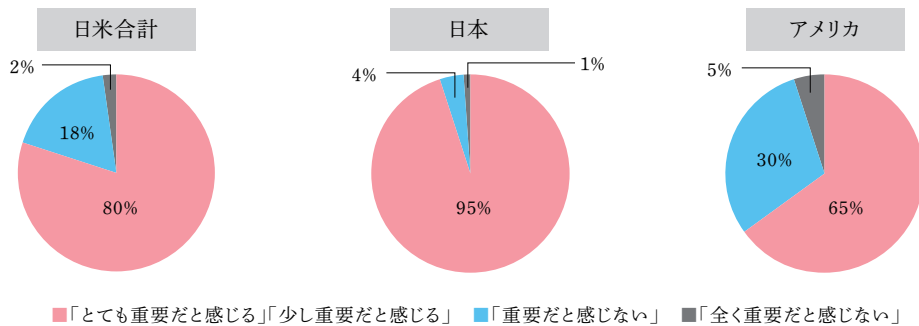
歯で印象は変わる

歯が与える影響と
海外の常識



歯が与える印象はたくさんの方に影響します。日米800名に対する「成功者に求められる「歯並び」に関する意識調査」結果概要(*1)では、「成功者の見た目は重要」と回答した人が8割。「成功するためには見た目の良さが重要」と回答した人は、日米合算で8割でした。アメリカで65%、日本で95%と、成功者に対して見た目を重視する傾向は日本の方が強いことがうかがえました。

*1:2016年アライン・テクノロジー・ジャパン株式会社調査実施。



歯の印象で特に重視されているのは歯並びと色です。アメリカでは、白い歯できれいな歯並びが、ステータスとされています。真っ白でキレイな歯並びは、格が上がったように感じられます。歯の色が黄ばんで歯並びが悪いと「お金がない」「だらしない」という印象があり、ビジネスや就職にも影響が出ます。歯並びは身だしなみであり、歯が汚いと自己管理ができない人とみなされ、ビジネスや恋愛で不利になることもあります。

アメリカは複数の文化をもつ人種が集まる環境です。ハグやキスなどコミュニケーションする相手との距離が近い傾向にあります。そういった意味ではアメリカでの笑顔の重要性は日本よりも高く、笑うときに見える歯並びが魅力とされ、口元の美しさが重視されており、歯のメンテナンスにお金をかけます。

銀歯は見た目に影響を与えるだけでなく、金属だと溶け出すリスクがあり、銀歯を提供していない歯科医院が多い傾向です。軽度の虫歯であれば樹脂で、重度になるとセラミックが利用され、費用は日本より安価に施術できます。アメリカ人は「歯」を美しくするためならお金をかけても構わないという考えをもっています。そのため歯並びが悪ければ小さいころから矯正し、着色が気になれば自宅でホワイトニングケアをします。また歯の治療に保険が利かないという理由もあり、定期的に歯科医院でクリーニングや虫歯の検査をしてもらい、「虫歯予防」で歯のケアを保っています。





日々のケア

予防歯科先進国である海外の定期健診率は、80～90%と言われています。日本のような保険治療制度がなく、虫歯になると治療に多くのお金が必要になるためです。歯科医院へ通う心がけが虫歯予防であり、虫歯になる前に歯科医院へ行くことにつながります。

お口の中の病気は大きくわけて2つ、虫歯・歯周病があります。お口の中の歯垢、細菌が原因であることが多く、それを取り除けば病気になりにくいということを知っていただき、どんなところが汚れやすく、磨けていないのか、自分にはどんなケアが必要なのかを知っていただきたいです。

歯磨きで落とせる汚れは全体の60%であり、磨けていない部分が多くあります。歯垢は生きた細菌の塊で、虫歯・歯周病などの原因となります。乳白色で歯と同じような色をしており、舌で触るとザラザラした感触があれば、それは歯垢です。歯垢は、水に溶けにくく粘着性があるため歯の表面に付着し、うがいでは取り除くことができません。歯磨きの目的は、この歯垢を取り除いて虫歯や歯周病などにならないようにすることです。1か所を20回以上、歯並びに合わせて歯磨きしましょう。ちなみに1mgの歯垢内には1億個もの細菌が存在するとも言われています。日々の積み重ねがとても大切なのです。

「情報をもらいに行く」という歯科医院の活用

歯科医院へは、「情報をもらいに行く」といった活用をしていただきたいです。自分ではお口の中は見えないので、細かい所をきれいにしてもらう場所、自分に合った専門の道具を購入する場所と思って活用いただけるのが一番の予防になります。痛くなってからではすでに病気になっていることが多く、歯科の病気は風邪とは違い物質的に失ってしまうものなので、失ってしまう前の対策が大切です。

歯科医院に初診で来院される患者さんは、歯に痛みがあるという状態、もしくは歯がしみるなどの何かしらの不快な症状がある場合がほとんどです。痛みや何らかの不調がある状態で来院するのは、あまり良いタイミングとは言えません。痛みもないのに歯科医院に行くともダにお金がかかる…そう思っている方が多くいらっしゃるかもしれませんが、虫歯をこじらせたほうが結果的に高額な治療費を払わなくてはいけなくなりますし、治療に使う時間まで奪われてしまいます。また、痛みが出るほどの虫歯は削る歯の量も多くなります。1度削った歯は戻ることはなく、削ったら削った分だけなくなります。最悪の場合、削るだけでは治らず、神経を取らなくてはいけなくなる可能性もあります。歯科衛生士のプロフェッショナルなクリーニングでお口を健康に保ち、メンテナンスをすることがとても大切なのです。

定期的にメンテナンスに行き、例えば虫歯が見つかったとしても、出来てから時間が経ってない虫歯はまだ小さい虫歯である事が多いです。プラスチックのようなレジンと呼ばれる材料でその日に治せる事も多く、歯を削る量も少しで済みます。クリーニングをすると、日々の自分でやる歯ブラシでは味わえない爽快感もあります。是非何もない方でも美容院感覚で歯科医院に行き、自分のお口の現状を知ってください。



ホワイトニング

ホワイトニングとは歯を白くすることです。歯の表面についた汚れを、表面を磨いて本来の歯の白さに戻したり、銀歯や詰め物の変色を治療し治して白い被せ物に詰めなおし、白い歯のように見せることもまたホワイトニングと言えます。歯本来の色がアジア人特有で少し黄色味がかっているため、歯の本来の色を漂白することでもっと白くできます。これがいわゆるホワイトニングになりますが、表面を綺麗にするだけで、歯は確実に美しくなります。ホワイトニングの種類には医院で行うオフィスホワイトニングと、自宅で行うホームホワイトニングの2種類があります。

ホームホワイトニング:マウスピースと専用の薬剤を使って自宅で行うホワイトニングです。継続することで少しずつ白い歯に導きます。初めてホームホワイトニングをする方向け。キット内のジェルで1〜2段階の白さアップが目指せます。より白くしたい場合は追加ジェルを処方いたします。



オフィスホワイトニング:
専用の薬剤とライトを使って歯科医院で行うホワイトニングです。一度の施術で白さの実感が期待できます。ホワイトニング材とホワイトニング専用照射機を併用して歯を白くします。

白い歯で自信を持って笑顔いっぱい、おもいきり楽しくすごしてほしいです。笑顔がもたらす健康への効果も計り知れません。毎日笑って健康への第1歩がホワイトニングかもしれませんね。

ケアする項目

虫歯:虫歯には独特の臭いがあり、虫歯が進行するにしたがって臭いもきつくなります。また、虫歯の穴に食べかすなどが溜まると、細菌が繁殖して歯垢に変わり、臭いを発します。

歯周病:歯垢内で増殖した歯周病原菌が「揮発性硫黄化合物」のガスを放出することで口臭が発生します。さらに歯周病が進行して炎症部分が化膿するとガスに膿の臭いが混ざり、より強い悪臭となります。放置すると全身の病気のリスクが高まります。

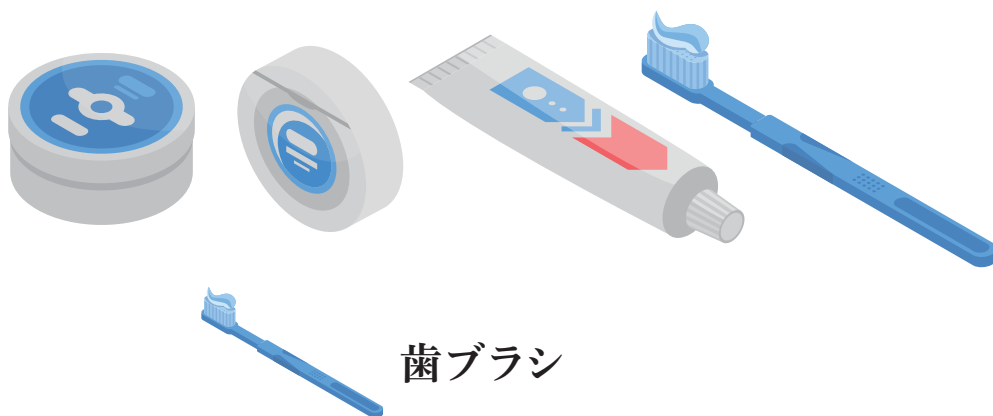
舌苔(ぜったい):舌苔とは舌の表面に付着する白っぽいもので、口臭のもととなる細菌やタンパク質を多量に含んでいます。体調不良の時には舌苔が厚くなり、臭いも強くなります。また、味覚が低下して美味しいと感じにくくなります。

膿栓(のうせん):膿栓とは喉の奥の両脇にある扁桃にできる乳白色の小さな塊で、扁桃によって体内への侵入を拒まれたウイルスや細菌の死骸が溜まったものです。唾液の量が減ると膿栓が過剰に増え、口臭を引き起こすこともあります。

舌磨:舌ブラシを使用して傷つけることなく、正しくケアすることが大切です。アルカリ性のマウスウォッシュを使用したらうがいもおすすめです。口内をアルカリに保つことによって、悪玉菌の繁殖を抑制し、臭いのもとを減らします。また、口臭予防に効果があるとされるキシリトールガム・緑茶などを意識的に口にもすることもおすすめです。

口臭:剥がれ落ちた粘膜・唾液・食べ物のかすに含まれるタンパク質が、口内の常在菌によって分解・発酵されることによって発生します。口臭予防に特化した歯磨き粉を選んだり、フレッシュな味わいのガムやタブレットを食べたり、マウスウォッシュでうがいをしたり、サプリメントを飲んだりといった気軽な対策でも、毎日コツコツと続ければ口内環境が整い、口臭が軽減します。

歯をケアするアイテム

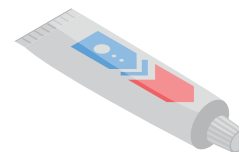


歯ブラシ

長く使った歯ブラシは毛先が開き、歯にきちんと当たりにくくなるため、効果的に歯垢（プラーク）を落とせません。歯ブラシは1か月に1本を目安に交換しましょう。また、人によって歯の形や歯並びは違いますので、自分の歯の状態に合わせて、適切な硬さ、形の歯ブラシを使いましょう。虫歯予防や歯周病予防など、口腔ケアに欠かせない歯磨き。きちんと歯磨きしているつもりでも、実はほとんどの歯ブラシが汚れを落としきれてないことをご存じですか？ これには磨き方が関連してきますが、普段、どんな歯ブラシを使っているかも重要です。また、歯ブラシは大まかに「一般用」「歯科用」「技術系」「海外製」の4タイプに分類できるのですが「歯ブラシなんてどれも同じ」と思っている人は要注意です。

歯ブラシだけでは60%しか汚れは落ちません。普段何気なく買って使っている歯ブラシですが、製品によって汚れ落ちが全く変わってくるのです。また、価格も1本約100円のものから1,000円を超えるものまでバリエーションが豊富です。歯間ブラシも何でもよいという訳ではありません。自分のお口に合わせた適切なものを選ぶ必要があります。歯間ブラシでの汚れ除去は25～40%と言われています。人によって、また歯間の部位によってもサイズが違います。太過ぎても歯茎を傷つけてしまいますし、逆に小さ過ぎたらせっかくやっても汚れが取れなくて要領が悪くなってしまいます。なので、お近くの歯科医院へ行き自分に合った歯ブラシや歯間ブラシを選んでもらうのがオススメです。

歯間ブラシは、硬いワイヤータイプのものから、柔らかいゴムタイプのものまで豊富に種類があります。ゴムタイプのものを選ぶ方が多く見受けられますが、しっかり磨いたり本当に磨いて欲しいところはブラシの毛先が細かいものでないと磨くことができないため、ゴム製のものでは汚れがとりにくいです。



歯磨き粉

歯磨き粉にはそれぞれいろいろな効果があるので、ご自身にあったものを選ぶようにしてください。実際、何が自分に適しているのかわからないという方は、歯ぐきから血が出る、歯がしみるなどといった症状がなければ、研磨剤や体に悪影響がない、より自然なものを選んでいただくのがオススメです。

また、味がまずいと歯磨き自体嫌になってしまうので、味や香りで選ぶのも毎日の楽しみになるといいですね。

歯の再石灰化を促すフッ素を配合したものが人気ですが、いまは体全体の松果体の石灰化が懸念されるのでフッ素入りのものを、私はおすすめしません。フッ素は、再石灰化により、酸で溶けた成分を歯に戻して修復してくれますので歯にとっては必要なのですが、長く口腔内に保持したり、粘膜から吸収できる状態だと体内に多く含まれてしまいます。できる限り、歯面にのみ長時間保持できる状態が望ましいです。



デンタルフロス

歯ブラシでのブラッシングの後に、デンタルフロスを使うといいと良く言われていますが、実はフロスを先にしてあげてからブラッシングした方が口腔内をより清潔に保つことができます。デンタルフロスで、歯と歯の間の歯垢（プラーク）もしっかりかき出しましょう。寝ている間は唾液の分泌が少なくなり、口の中の自浄作用が低下するため、細菌が繁殖しやすい状態になります。寝る前は、特に丁寧に歯磨きしましょう。細菌の増殖を防ぐためには、デンタルリンスで殺菌することも有効です。



歯の矯正について

金額の負担は大きい治療になりますが、これから先の自分の人生を、より健康で虫歯や歯周病など病気のリスクを減らし、QOL向上をはかれるかが、歯の在り方が大いに関係していることを知っていただきたいです。

歯科矯正は少しでも長く、自分の歯で食べるための一つの方法です。

歯並びが悪いと歯周病になるリスクが高まり、虫歯になりやすくなります。噛み合わせをそろえることで、歯周病と虫歯を防ぐ目的で矯正が始まりました。現在は、歯並びを整える目的として普及され、歯列矯正治療は公的医療保険の対象外となるため、自由診療で治療費を全額患者さんの自己負担で受けるもので、100万円以上かかることもあります。

①初診・カウンセリング・精密検査

「どんな治療の方法があるのか?」「費用がいくらかかるか?」など、悩みや費用など疑問に思ったことを歯科医師に相談します。歯科医院によってはどのように歯が動いて歯並びが整うのかシミュレーションを行って見せてくれます。

顔の写真やレントゲンを撮ったり、歯の型取りなどをしてお口の中の状態を詳しく調べていきます。様々なデータをもとに自分に合った矯正治療の計画が作成されます。検査結果による治療方針と見積りが決まり、患者様が納得されれば、矯正治療を開始します。

②事前の治療

虫歯がある場合、治療を先に進め、治療を終わらせてから矯正治療に移ります。抜歯をする場合もこのときに抜いてしまいます。

③矯正装置の装着

口腔内環境が整ったら、矯正装置を取り付けて歯列矯正が開始されます。矯正装置を付けたら、はじめに歯磨きの仕方やお手入れ方法を学びます。矯正装置の費用は、50～100万円程度で、デンタルローンなどの分割払いを利用して支払われます。

④毎回の調整料金

矯正装置を装着した後は、月に1回ほど、歯科医院で装置の調整を行います。歯科医院によっては調整料金が装置代金の中にも含まれる場合もありますが、毎月1回ほど、調整の際に調整料金が発生することが多いです。ワイヤーや、マウスピースを交換し、調整することで少しずつ歯を動かしていきます。

