

旭川歯科医師会便り

Vol.7

事務局／旭川市金星町1丁目1-52 道北口腔保健センター内
☎(0166)22-2361

<http://www.ahmic21.ne.jp/kyokushi>

歯周病 ④ 「歯周病の予防」

ントロールという言葉は、もうテレビコマーシャル等でご存知だと思います。しかし、この言葉がどういう意味かということは、あまり理解されていないのが現状です。

ブラークコントロールとは歯の表面や歯と歯の間、さらには歯ぐきの表面にたまっているブラークや付着物（タバコのヤニ、茶渋、主に食物由来の色素）を除去し、虫歯や歯周病を予防することです。

今日の歯科治療、とくに歯周病の治療において、ブラークコントロールは欠かせない重要なものです。ブラークコントロールを徹底しないかぎり、歯科治療は成り立たないといっても過言ではありません。徹底したブラークコントロールは、歯周病を予防するだけではなく、歯ぐきの炎症を消退させ、ブラークの堆積や歯石形成を抑制

する最も有効な方法だと考えられます。

「どんな方法があるの？」

機械的な方法としては、とにかく手用歯ブラシ、電動歯ブラシによるブラッシング（歯磨き）さらに、歯間ブラシやデンタルフロスによる歯間のブラッシングなどが挙げられます。

化学的な方法としては抗生物質の投薬や薬剤配合のうがい薬などが挙げられます。

第一の選択としては機械的にブラークコントロールを徹底して行くことが大切です。化学的な方法は、あくまでも機械的なブラークコントロールで改善しない場合の補助としての併用と考えて下さい。

「ブラッシングはいつのこ？」

治療の場において、「私は、きちんと毎日歯磨きしています」という人が多いの

ですが、何故、歯周病になつてしまうのでしょうか？また、成人の歯周病の罹患率は80%なのに、その方々全員が歯をまったく磨いていないとは思えづらいです。ほとんどの方が歯磨きしているのに、なぜ歯周病になつてしまうのでしょうか？その最大の理由は、自分ではきちんと磨いているつもりでも実際はブラークが付着している歯面に歯ブラシの毛先が当たっていない、つまりきちんと磨けていないからです。

「磨いている」「磨けている」とは違うのです。「たとえ長時間磨いていても磨けていなければ意味は無い」ということです。

「ブラッシングはどうすればいいの？」

「自分にあつた歯ブラシを使っていますか？」「歯ブラシの持ち方は正しいですか？」「正しい位置に歯

ブラシが当たっていますか？」「磨く順序は決まっていますか？」「お口の中が人それぞれ違うのですから、ブラッシング方法も違つてきます。ですから歯科医師や歯科衛生士と相談しながら自分に合ったブラッシング方法を見つけ出し、継続していくことが大切であり、実行することによって自然にきちんと磨けることにながつていくのです。

「他の予防法は？」

生活習慣の改善も歯周病予防に大切です。とくに、歯周病を増悪させる喫煙が問題となつてきます。喫煙は身体の抵抗力を弱らせるので、喫煙の習慣がある人は節煙、禁煙を心がけて下さい。また、食生活を改善することも重要です。繊維質、ビタミンCの豊富な食物をとりバランスのよい食生活を心がけ免疫抵抗力をつけることが歯周病の予防になるでしょう。

今回は、歯周病の治療法についてお伝えします。

「ブラークコントロールとは？」

みなさんは、ブラークコ