

# 紙面編集について

表

裏



000歯科医院  
TEL: 01-2345-6789

## 心身の健康はお口の健康から! 予防歯科のススメ



体の色々な病気が口の中の健康状態と大きく関わっていることをご存知ですか? 昔前までは歯が悪くなっても、「口の中だけの問題」というように専門家の側でも捉えられていました。しかし、近年、口の中の細菌が体中に回り、様々な病気を引き起こす原因になっていることがだんだんとわかってきており、口の中の健康と体の健康は切っても切れない関係にある、というのが今は医療界で常識になってきています。

歯医者がお口の健康を守る分野のことを予防歯科と呼んでいますが、この予防歯科を実践していくことで、お口の健康だけでなく、体の健康状態の改善、そして実はその他にも色々なメリットを受け取ることが出来るのです。それは予防歯科とは一体どのようなものなのか、そして予防歯科を実践することで具体的にどのようないいことがあるのか、一緒に見ていきましょう。

### 予防歯科って何?

予防歯科は虫歯や歯周病などにはかからないように、つまりこれらの病気を予防することを目的としています。このように病気を「予防」する診療科というのは歯科以外にはほとんど見当たらず、また治療科といえる診療科には虫歯や「予防」する診療科があるのか、この理由として歯科の代表的な虫歯である虫歯や歯周病の特殊性が挙げられます。

この特殊性とはどのようなものかとすると、虫歯や歯周病は一度かかると、治療しても虫歯や歯周病のように元通りに治ることができず、それだけでは済まずにだんだんと悪化の一途をたどってしまうというものです。そのため、歯の健康を保ち続けるためには病気自体にかからないことがとても重要となってきます。

### 「悪くなってから」の治療はなぜ良くない?

日本では、歯医者は「どこかに問題が起きたら行くところ」という認識の人が多いのが現状です。実際皆さんの中でもそう思っている方が大多数でしょう。このような「悪くなってから」の治療はなぜ良くないのか、その大きな理由は次の2つです。

### ■「歯が悪くなってからの治療」が良くない2つの理由

**歯は削るとだんだん悪くなるため**  
虫歯の治療は、実際のところ、虫歯が広がった部分に人工物をつぎはぎしているだけにすぎません。つまり虫歯の部分がいずれ剥がれ早かれ遅かれ腐り、新たな虫歯を作り、また治療をし... ということを繰り返しながら、歯は削削の歩みを進め、最後には抜くことになってしまいます。

**歯周病を歯質する頃は手遅れになっていることが多いため**  
歯周病は歯を支えている骨が細菌によって溶かされてしまう進行性の病気です。この病気はよほど悪化しないと症状を治さない「静かなる病気」として知られています。そのため、自分で気づかずに歯にばかり悪化していることが多く、進行が止められない「手遅れ」の段階に達していることも少なくありません。

## 予防歯科を実践するとこんなにいいことが!

予防歯科を実践する、つまり歯を悪くしないように気をつけていくことで次のようなメリットがあります。

- 健康で快適な生活を送ることができる**  
歯の健康を保つことで、歯の痛み・トラブルとは無縁で、美味しいものを何でも食べることができ、生活が楽しいものとなります。また、虫歯や歯周病の細菌が関連して起こる全身の様々な病気（心臓疾患、脳梗塞、糖尿病、メタボリックシンドローム肺炎・など）の発症を防ぐことができ、心身ともに健康な状態を保ちやすくなります。
- お金・時間を節約できる**  
予防歯科を実践するとお金や時間が奪られると恐れがちですが、実際悪くなってから歯医者に持って来てもインプラント治療をするより、予防を目的に歯医者に通う方が治療費、時間ともに大きく節約になることが実際の調査でもわかっています。
- 歯医者が通いが快適なものになる**  
悪くなってからの治療というのは、痛みを伴うことがほとんどです。それに対して予防歯科・歯医者にいかなる場合、痛みはほとんどなく、口の中をきれいにしてもらう、まるでエステのような感覚で通うことができます。
- 若々しさをキープできる**  
歯が健康だと、顔のきれいに加え、顔の筋肉や皮膚にも影響を与え、顔が若々しく見えます。つまり、肌の手入れや化粧品に気を配るよりも予防歯科は若返りに大きな効果を表すのです。

### 予防歯科では具体的にこんなことを行います!

一般的に、歯医者では予防歯科として次のようなことを行っており、歯科医師の指定する間隔で定期的に通診することが勧められます。

#### 検診

生活や咀嚼時・食べ物の部分のチェック、歯茎の腫れを行います。虫歯や歯の揺れを詳しく確認するために、レントゲンでのチェックを行う事もあります。

#### 歯石除去

歯周病を悪化させる原因となる歯石を専用の器具や機械で取り除いていきます。

#### PMTC(お口のクリーニング)

普段の歯磨きで磨ききれない汚れを隅々まで丁寧に超音波で除去してツルツルに磨き上げ、歯に汚れをつきにくくし、虫歯や歯周病予防効果を高めます。

#### 食事指導・食事指導

予防歯科で最も大事なのは家ででのケアをいかに丁寧にやるかです。そのためには自分自身合った磨き方や、虫歯や歯周病にかかりにくくなるような食事の取り方などについてプロからアドバイスをもらうことが大切です。

上記以外にも、歯科医によっては虫歯や歯周病の細菌の状態を詳しく調べ、その結果によって、リスクが高い人向けに虫歯、歯周病を予防する治療メニューなどを行っていることもあります。

あなたも予防歯科を実践し、心身ともに健康で快適な生活を目指しませんか?



赤丸で示した箇所はテキスト編集可能領域になっています。カーソルを合わせて文字を編集してください。ロゴなど画像を入れる場合は、「挿入」→「画像」タブを選択し、画像ファイルを選択します。

CD-Rに入っているファイルは、デスクトップやCドライブなどの**ハードディスク上にコピー**して下さい。CD-Rから開いたファイルは、読み取り専用なので、編集・保存が出来ません。