



医療ジャーナリスト

伊藤隼也が行く!

ニッポンの医療現場 第23回

生活の質を高める医療Ⅳ デンタルケアこそ オーダーメイドで!

厚生労働省の「歯科疾患実態調査(2005年)」によると、30~60代の8割以上が歯ぐき(歯肉)に何らかの問題を抱えているという。この調査では1日3回歯を磨く割合が増えていたがそれが結果につながっていない。その要因はどうか磨き方にあるようだ。

最新のケア用品が
使いこなせていない!?

音波歯ブラシや電動歯ブラシ、多彩な歯みがき剤や洗口剤(マウスウォッシュ)など、いまやデンタルケア商品が花盛りだ。それだけ「お口の健康」に気を遣う人が増えたといえる。しかし、むし歯は減ったものの、30~60代の8割以上が歯ぐきに何らかの問題を抱えている。

歯周病はむし歯と違って痛みが出にくい、動脈硬化や細菌性心内膜炎のきっかけになる全身病であることは、意外に知られていない。また、歯周病は成人で歯を失う大きな原因の一つ。歯を失うと噛む力が落ちるため消化不良を起こしやすく、脳への血流が減り認知症のリスクも高まるといわれる。いまの高齢化社会において、自分の歯を残すことはもはや必須ともいえる。だが、せっかくの最新ケア用品を駆使して磨いても歯周病になってしまえば意味がない。今回訪ねた吉田歯科診療室(東京・銀座)は予防に重点を置いた診療

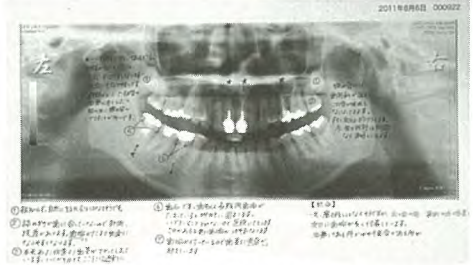
歯科用顕微鏡でメンテナンスを行う歯科衛生士。口の中が拡大されて見えるので、汚れや歯垢を見落とすことなく施術できる

をしていいる。代表の吉田格(よこた)歯科医師は、「歯を磨く意識は高まっているものの、正しく磨けている人はほとんどいない」と警鐘を鳴らす。

「実は、最新のデンタルケア用品を使うことで、磨けた気がなっている方が案外、多いのです。デンタルケア用品は参考書のようなもので、使いこなしてこそ意味があります」(吉田歯科医師)

自分に合った磨き方は プロに聞くことが重要

ご存じの通り、むし歯や歯周病は口の中に棲む細菌の感染で起こる。われわれの口の中は思った以上に汚く、温度36度、湿度100%



同院では通常の治療でも、希望した患者に写真付きの「お口の診断書」を渡している(有料)

%という細菌が繁殖しやすい環境にある。爪楊枝の先についたわずかな歯垢(プラーク)には1億個もの細菌が存在するという。

この菌をゼロにすることはできないが、日々のデンタルケアで感染を起こさない程度まで減らすことはできる。その際に大事なのは自分の歯や歯ぐきに合ったデンタルケアと、専門家による定期的なメンテナンスの両輪だ。いかなれば、車の自己点検と車検のようなものだろう。

「歯ぐきの位置は歳をとると少しずつ下がってきます。また自分では磨きにくい場所もあります。だから日々のデンタルケアもそこを考慮しなければなりません。」

ただそうしたケアを毎日続けるのは難しいですし、しっかり磨いたつもりでも磨き残しは出てしまう。そこを私たちが専門家の視点でメンテナンスさせていたのだのです」(吉田歯科医師)

同院のメンテナンスでは、歯科用顕微鏡(マイクロスコープ)を用いる。歯科衛生士が歯科用顕微鏡で口の中を拡大して観察。肉眼では分かりにくい部分も含め、手磨きだけでは取れないこびりついた細菌の固まり「バイオフィルム」を専用の器具で壊し、歯垢を除去していく。

歯科用顕微鏡で拡大した歯や歯ぐきは写真や動画に取られ、患者はメンテナンスの最後にそれを見ながら歯科衛生士の説明を受ける。これで患者は自分の口の中の状態を詳細に把握できる。また、説明時にはその日のメンテナンスの状態と、口の健康状態について一枚の紙にまとめられたものも渡される。これがある自分の磨きにくいところを目で把握でき、自宅でのデンタルケアの参考になる。これが最先端の予防歯

科の実力だ。

この日、メンテナンスを受けた男性は、「自分の歯みがきの弱点を知れば、そこはしっかり磨こうという気になる」と話す。

所要時間は30分程度。吉田歯科医師によると、何かしら症状がある人は1~2カ月に一度、定期検査としては3カ月に一度ぐらい受けるのが理想だという。

病原菌を測る検査も登場 問題は費用面

歯周病の原因菌としてこれまで見つかっているのは、十数種ほど。これらの菌を測る検査も登場している。

その一つが「PCR法(歯周病細菌検査)」だ。数カ所の歯周ポケットにこよりのようなものを差し込み、そこについていた菌のDNAから歯周病菌の種類や状態を見る。画期的だが、健康保険が使えないため、自費診療で数万円ほどかかる(歯科医院によって異なる)。PCR法のほかに「酵素活



吉田歯科医師。予防歯科については自身のホームページでも積極的に情報を発信している。アドレスは<http://www.y-dc.org/>

性測定法」というものもある。この方法では3種類の歯周病菌が出す酵素の量を調べることができ。こちらは若干お手頃で4~5千円だ。専門家による定期的なメンテナンスは、口の健康を維持することにつながるというの事実だ。メンテナンスを続けたほうが歯周病の程度が軽くなるだけでなく、健康な歯ぐきの割合も増えることがいくつかのデータで証明されている。

これまで、日本人は「むし歯ができたなら歯医者へ」という考え方が一般的だったが、これからは「むし歯ができる前に歯医者へ」がスタンダードだ。歯科健診に行かない大人がほとんどだが、歯の健康はまさしく今後の人生を左右する。予防に熱心な歯科医選びは重要だ。