

家族みんなで通える歯医者さん 東京都 稲城市

まつもと歯科クリニック

「予防歯科」で家族みんな健康な歯

～まつもと歯科クリニック小冊子～

はじめに～

みなさんこんにちは。まつもと歯科クリニック院長の松本直人です。

ところで、みなさんは歯医者さんってどんなときに行きますか？きっと、多くの方が「**歯が痛いとき！！**」と思っているのではないのでしょうか。でも、痛くなってからでは、すでにお口のトラブルは進行しています。治療が遅れてしまうと、そのぶん治療期間も費用もかかってしまいます。

また、一度治療が始まると、**何度も通院が必要**です。わざわざ時間を取って、歯医者さんに通うのは面倒だと思いませんか。また、すでに手遅れになった歯は、抜くしかありません。残念ながら再び歯をとり戻す方法は、**入れ歯、ブリッジ、インプラント**の3通りだけ。これらの治療方法には、抵抗がある方も多いのではないのでしょうか。

そこで私たちがオススメするのは、「**予防歯科**」という考え方です。これは、歯が悪くなるまえに、まずは健康な歯をキープしましょう、というものです。予防歯科は、定期的なメンテナンスによって虫歯や歯周病の早期発見と予防を目的にしています。つまり、**歯医者で痛い思いをしなくても大丈夫**というわけです。

それでは、予防歯科がどういうものか？もう少し詳しく見ていきましょう！

第一章～ 本当は怖い！歯周病

みなさん、歯周病って知ってます？よく、「**歯槽膿漏（しそうのうろう）**」なんて呼ばれていますね。ひょっとすると、多くの方がCMなんかで聞いたことがあるのではないのでしょうか。「歯周病なら知ってるよ。でも、ぼくたちには関係ない話なんじゃない？」なんて思っただけの方はいませんか？**実はそれ、大間違い！** 歯科業界では、日本人の成人のおよそ **8 割**は歯周病といわれています。そして歯を失う原因の半分以上が、歯周病なのです。

歯周病の主な原因は**細菌の増殖**です。初期の歯周病には激しい痛みや、長く続く不快症状があるわけではありません。自覚症状のないまま、病気が進行していくことから、**沈黙の病(silent disease)**とも呼ばれています。

初期の歯周病では、「**りんごなど固いものを食べると歯ぐきから血が出る**」「**歯みがきをすると歯ぐきから血が出る**」「**歯ぐきの色が赤黒い**」「**歯ぐきがプヨプヨとやわらかい**」といった症状がでてきます。さらに進行すると、出血や膿が出てきます。口臭もひどくなり、歯ぐきはやせませす。そして、最終的には歯がグラグラになり、ついにはポロリと抜け落ちてしまいます。なかには、くしゃみひとつで歯が抜けてしまうケースも！想像しただけで、ぞっとしてきませんか？

第二章～ 歯周病はまだまだクセモノです

先ほども少しだけ触れましたが、歯周病の原因は口の中の細菌です。実は、口内にすみついた細菌は、歯周病や虫歯を引き起こすだけではありません。細菌が血管に入り血液によって全身に運ばれることで、体全体にさまざまな疾患を引き起こすことがあります。

■歯周病が招くこんな病気

●糖尿病

ご存知の通り、慢性的に血糖値が高くなり、全身の免疫力が落ちる病気です。悪化するとさまざまな合併症を引き起こすこともある怖い病気です。この糖尿病も、歯周病の細菌が原因となって引き起こされることがあります。

●肥満

「え？歯周病が肥満と関係するの？」と思った方もいると思います。

肥満の人は脂肪細胞によって全身の炎症が起きているため、歯周病の炎症を悪化させやすく、また、歯周病が起こす炎症が肥満を招く一因になるともいわれています。

●誤嚥性肺炎

「誤嚥性肺炎(ごえんせいはいえん)」とは、口の中にすみついた細菌が、あやまって唾液や胃液と共に肺に流れ込んで生じる肺炎のこと。ちなみに、肺炎はわが国の65歳以上の死

亡原因の大多数を占めています。この肺炎の大部分は、誤嚥性肺炎だと言われています。

他にも、早産/低体重児出産や、骨粗しょう症、頭痛、副鼻腔炎、顔面神経痛、肩腰の痛み、
高血圧、手足のしびれ、胃腸障害、バージャー病(※)、湿疹などが起こりうるといわれて
います。

※バージャー病とは...手足の指の冷感やしびれ感、蒼白化に始まり、疼痛などを伴った後、
ついには壊死に陥ることもある病気

どうでしょうか？歯周病の恐ろしさ、少しでも伝わりましたか？どんな病気もそうですが、
虫歯も歯周病も、予防第一、早期発見・早期対策が基本です。「予防歯科」を通じて、歯周
病や虫歯を予防しましょう！

第4章～ 予防歯科ってどんなことするの？

さて、じっさいの予防歯科にはどんなメニューがあるのでしょうか。ここからは、予防歯科の代表的なメニューについてふれておきましょう。

【スケーリング】

「スケーリング」とは、専用の機具を使って、歯肉や歯周ポケットから歯垢や歯石などを除去する治療法です。超音波を使用して、石灰化した歯石まで簡単に除去できます。

【PMTC】

PMTCとは、Professional Mechanical Tooth Cleaningの略です。「歯科医師もしくは歯科衛生士による、専用の機械を使った歯のクリーニング」のことです。毎日、きちんと磨いているつもりでも、どうしても歯ブラシの届きにくい所には汚れがたまってしまいます。この部分のクリーニングを専門の機械を使って行います。

施術中はとても心地よく、中にはウトウトと眠ってしまう患者さんもいます。サロンに行く感覚で、PMTCを受ける方も増えています。

【フッ素加工】

みなさんおなじみの“フッ素”を歯に塗ることで、虫歯・歯周病を予防する治療です。フッ素は、歯に対する作用と、細菌に対する作用があります。歯に対しては、「石灰化を促す」「酸に強いフルオロアパタイトを生成する」「エナメル質の結晶性を向上させる」といった働きがあるため、結果としてエナメル質の強化と耐酸性向上の効果があります。

第5章～ 歯周病に関するよくある質問

■歯槽膿漏と歯周病は同じもの？

同じものです。これまで、歯の周辺の歯肉が腫れ、膿が出るという症状から「歯槽膿漏」という名前が使われてきました。でも、最近は歯肉だけでなく、歯を支える歯槽骨を始め、歯の周辺の広範囲にさまざまな症状が表れるため「歯周病」という名称が多く使われています。

■歯周炎と歯肉炎は違うものですか？

同じようだけど、ちょっと違います。歯周炎は炎症が歯の周辺の広範囲に及んで、歯肉だけでなく、なんと歯を支える骨にまで広がります。症状には個人差があり、なかには大半の歯槽骨を失うほどの重いケースもあります。歯肉炎は炎症が歯肉のみに及んでいる症状のこと。歯の周辺の歯槽骨は正常な状態にあります。

■ 歯周病は何歳位から起こるものですか？

みなさんは「歯周病」ときくと、成人してから起こるものだとおもっていませんか？いえ

いえ、実は歯周炎の前段階ともいえる歯肉炎は幼少期から起こりうるものです。また、歯

周炎は痛みなどの自覚症状がほとんど無いために、発見が手遅れになることもしばしば。

歯周病を予防するために、毎日の歯磨きと歯科医院での定期検診が重要です。

■ 歯周病はどのように予防するのでしょうか？

歯周病を予防するためには、何よりもまずプラークコントロールが不可欠です。歯の周辺

に付着したプラーク（歯垢）を除去し、細菌を減らすことで歯周病の進行を食い止めるこ

とができます。歯の上側の歯垢は、ご自身の毎日のブラッシングによって取り除くことが

できますが、歯肉の内側深く入り込んだ歯垢は、ご自身で除去できないため歯科医院にて

清掃を行う必要があります。ご自身と歯科医院の相互の取り組みによって、歯周病を予防

していきます。

第6章～ 歯医者は痛いところじゃない！

ところで、「痛いのがイヤだから行きたくない」そうって、歯医者を敬遠している方も多いのではないのでしょうか。ところが最近では、痛みをできるだけ取り除くために、さまざまな技術が一般化してきています（『無痛治療』といいます）。この章では、最新の無痛治療や技術について少しご紹介いたしましょう。

■表面麻酔剤の使用する

そもそも麻酔をするときの“チクリ”がイヤ、という方もいるのでは？当クリニックでは“表面麻酔”を使用することで、痛みを減らしています。患部に吹き付けたり、塗ることで麻酔効果が得られる薬剤。“じわじわ”と麻酔が効いてきます。

※当クリニックではキシロカインスプレー、ネオザロカインパスタ、ペンレスなどの表面麻酔剤を、その患者さまに合ったものを選択して使用しています。

■電動注射器でゆっくり注射

この機械を使うと、細い針でゆっくりと麻酔液を注入することができます。そのため過度に圧が加わらず、その結果麻酔時の痛みを減らすことができます。

※当クリニックでは“オーラスター”と“アネジェクト”、2種類の電動注射器を患者さまに応じて使ってい

ます。ちなみに、アネジェクトは刺入時に音楽が流れるので、和んだ雰囲気です。で麻酔を受けることができます。

■ 麻酔剤を温める

より体温に近い方が、痛みを減らすことができます。

■ 患者さまの希望や体質により麻酔剤を使い分ける

当クリニックでは3種類の麻酔剤を用意しています。

・一般的には“キシロカイン CT エピネフリン含有”という薬剤を含有したものがよく効きます。しかし、作用時間が2~3時間と長く、血圧に作用してしまいます。そのため血圧の高い患者さまには使用しておりません。

・“シタネスト CT オクタプレシン含有”は高血圧の方など、血圧の変動をなるべく避けたい方に使用します。

ただ、上記の麻酔剤に比べて作用効果が弱いのが難点です。

・“スキヤンドネスト CT”の麻酔効果は約一時間で切れます。そのため処置後の不快感が少なく、血管収縮薬（エピネフリンやオクタプレシンなど）が無配合なので、高血圧の方などにも安心して使用できます。

また、防腐剤なども入っていないのでアレルギーの心配も少ないのが特徴です。しかし、麻酔効果が弱い

ため、1時間を越える処置や、抜歯など観血処置には向きません。

■ 細い針を使用する

一般的な歯科医院で使われている針は 30G とよばれる太さです。しかし当クリニックでは 33G というかなり細い針を使用し、刺入時の痛みを軽減するようにしています。

ほかにも、麻酔の使用が制限されている方（例えば妊婦さん、お子さま、アレルギー体質の方）には失活剤（アルゼンブラック）で麻酔することなく神経の処置を行っています。

また、浸潤麻酔では麻酔効果の少ない部位の処置には伝達麻酔法を併用して行います。

■ 笑気麻酔の併用

患者さまをリラックスさせる効果のある笑気麻酔を完備しております。患者さまで緊張感の強い方、小児患者さま、嘔吐反射（物を口に入れると吐き気をもよおす反射）の強い方などに併用することにより、リラックスして歯科治療をお受けいただくことができます。

（当クリニックでは、保険診療内で受けることができます）

とはいえ、“痛み”の度合いは患者さんによって異なります。ある人にとっては、きょとんとしている痛みでも、別に人にとっては「すごく痛い」と感じてしまいます。最近の歯科治療では、痛みに対して恐怖心がある方、お子さまなど、患者さまひとりひとりにあった

処置を行うことで治療の不安・恐怖をできるだけ減らしている医院が増えています。

最後に～

どうでしょうか？歯周病のこと、虫歯治療のこと、少しは分かってくれましたか？繰り返

しますが、**歯医者は痛くなってからいくところじゃありません。そして、痛いところでも**

ありません！

ぜひ患者さんには、気軽に歯医者さんに足を運ぶことで、定期的なメンテナンスを続けて欲し

いものです。また、少しでも歯に違和感があれば、すぐに治療を受けることをオススメし

ます。そして、大切な歯を一生守り続けていきましょう。本当は、歯医者さんだって患者

さんにいたい思いをしてほしくないのですから……。

まつもと歯科クリニック院長：松本直人



【院長略歴】

平成 9 年 昭和大学歯学部卒業

平成 12 年 昭和大学大学院歯学研究科卒業

平成 13 年 いぐち歯科クリニック勤務

平成 15 年 まつもと歯科クリニック開設

【所属学会】 歯内療法学会

【医院名】 まつもと歯科クリニック 042-379-7040

【住所】 〒206-0812 東京都稲城市矢野口 691-7



【診療時間】

午前：10：00～13：00 午後：14：30～20：00

※土曜日は14:30～17：30です ※休診日 水曜・日曜・祝日

※土曜日は、14:30～17：30です※祝日のある週は水曜も診療致します

【アクセス】 JR 南武線 矢野口駅 徒歩 3 分