

定期検診の習慣は 歯を守る最適な方法です。

大草徳庵歯科医院 院長 大草 修

定期検診と残留歯の関係。

定期検診の習慣は、残留歯の数に大きく関係しています。歯の状態が悪くなった時だけ歯科を受診するグループと、定期的に検診を受けているグループでは、残留歯の数に大きく差が出るという調査結果が報告されています。また、残留歯が多く、歯周病が軽度な高齢者ほど体全体も健康で、医療費が少ないということも証明されています。

なぜ定期検診で歯が守れるの？

定期検診では、お手入れがしっかり行き届いているか、お口の中の状態をチェック。病気を早期発見するとともにフロによるクリーニングを行い、むし歯や歯周病の原因となるプラークが作るバイオフィルムや歯石を除去します。

これらは、家庭での歯ミガキでは落とし切れないため、歯科の専門的な機器を使って取り除くことが必要です。また、一度取り除いたとしても、自然に徐々に蓄積していくため、定期的に落とすことが大切なのです。



歯肉でかくれた部分は、
定期的なプロフェッショナルケアが大切。

歯周ポケットのケアは注意が必要。

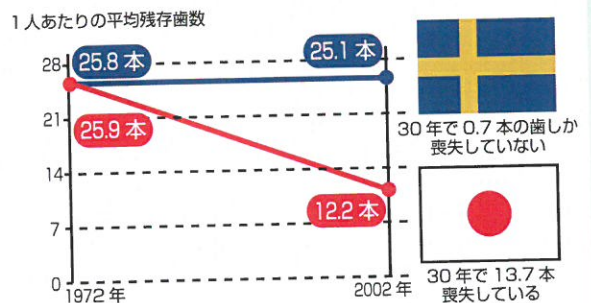
歯ブラシで歯周ポケット内の細菌を除去しようとする、歯ぐきを傷つけるばかりでなく、歯周ポケットの底に汚れを押し込んでしまう場合もあり、汚れをきれいに取り除くことはできません。毛先がどこまで入り込んでいるか確認ができず、勘を頼りにブラッシングすることは、逆に危険で注意が必要と私は考えています。

メンテナンスの重要性を、再確認。



むし歯や歯周病の原因になるプラークは、細菌の塊。一般にプラークは食後8時間ほどで作られ、24時間で歯石になると言われます。最低1日1回はしっかりした歯ミガキでプラークを取り除くことが大切です。右図でわかるように、定期的にメンテナンスに通うスウェーデンの患者が30年で失う歯は平均1本以下なのに、日本人は30年間で約13本の歯を失っています。これだけを見ても、日本は、まだまだメンテナンス後進国。歯の治療で歯科医院に行くのではなく、予防のためにメンテナンスに通うということが習慣化されていないのです。また、患者さんの中には検診前だけ手入れをし、検診後はサボり気味になる方も。毎日頃に目を向け、セルフケア+プロケアで歯の健康寿命を延ばしましょう。

30年間定期的に予防メンテナンスで通院した結果



※平成25年厚生省統計より



スタッフからのメッセージ

インフルエンザ予防に、口腔ケアが重要視されています。

今シーズンのインフルエンザは、流行のピークが例年より早まっているようです。ここ数年の傾向で代表的なA型とその亜種が猛威を振った後、B型が続くというパターンです。A型のうち、これから感染者が増加すると予想されるものは、ワクチンの効き目が低い可能性が指摘されており、予防接種を受けた人も警戒が必要です。最近、新型コロナウイルスのニュースも気になります。感染予防で大切なのは、まず、「マスク」「手洗い」「口腔ケア」。口腔内を清掃することで、口の中の細菌が減り、感染を抑制し、病気の発症も減らすことができます。口腔ケアによって、虫歯、歯周病の予防はもとより、肺炎、誤嚥性肺炎の予防など、さまざまな効果が得られます。

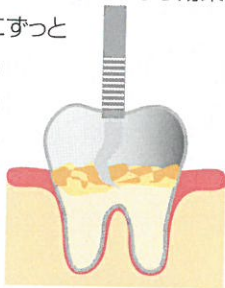


正しい歯ミガキ習慣は、体の健康維持にもつながります。



プラークの正体？

プラークはただの食べかすではなく、そのほとんどが細菌です。この細菌が、むし歯や歯周病をひきおこします。プラークの中は、いろいろな菌が層をなして、バイオフィームという構造体を作ります。水にとけない物質を含んでいて、うがいでは取り除くことができず、消毒薬もあまり効果がありません。同じ場所にずっとプラークが付着していると、だんだん悪い菌が増え、歯や歯肉を破壊してゆくの。細菌の量を減らすことを「プラークコントロール」といいます。



かくかく歯科じか健康トーク

見逃さないで。お口の老化「オーラルフレール」。

歳をとれば足腰が弱るように、噛む力や舌の動きなど、口腔機能も衰えます。滑舌の低下、食べこぼし、口の乾燥などの些細な症状ですが、早めに適切な対応をすることで全身の健康維持にもつながります。口腔の衰えを知っていただくため、当院では舌圧計を導入予定です。お気軽にご相談ください。



歯の健康アップメニュー

豚と三つ葉の南蛮漬け

良質なタンパク質を、

風味のよい三つ葉と一緒にたくさん食べましょう。

- ①豚ロース薄切りは一口大に切り、1枚ずつ片栗粉をまぶします。
- ②玉葱はスライス、三つ葉は食べやすくちぎっておきます。
- ③器にだし汁カップ1、醤油、砂糖、レモン汁各大さじ3、赤唐辛子の小口切りを混ぜておきます。
- ④①を油でカリッと揚げ、②とともに③につけます。



医療法人 OKUSA TOKUAN DENTAL CLINIC

大草徳庵歯科医院

〒538-0041 大阪市鶴見区今津北5-11-12 TEL 06-6968-3300

■診療方針 私どもは、健康は歯で決まるという理念に基づき、口腔内だけでなく、全身との関わりについても診るようにしています。多少時間をかけても、できるだけ自分の歯を保存することを目指して治療にあたっています。

■診療内容 ●一般歯科 ●小児歯科 ●インプラント ●矯正歯科 ●訪問歯科診療

■診療時間 月火水木金土日 土曜日の診療は9:00~11:00
9:30~12:30 ○○○○○○× 受付30分前終了 火曜日・金曜日時間予約制
14:30~19:30 ○○○○○○×× 休診：土曜日の午後・日・祝・年末年始



ホームページもご覧ください!

<https://www.okusa-dc>



ご紹介コーナー

歯のトラブルでお困りのお友達や家族の方にご利用ください。

様をご紹介致します

MESSAGE

紹介者