

はじめよう 予防歯科



最近では多くの人が、歯が悪くなつてから歯科医院に行くのではなく、歯が悪くなる前に、予防目的で歯科医院を訪ねるようになりました。

今までに歯科医院での定期健診・検診や歯石除去、P.M.T.C（プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング）を受けたことのない方は、この機会に、ぜひ「予防歯科」を実践していきましょう。

予防歯科は セルフケアとプロケア

むし歯や歯周病といった口腔の病気の治療——これらは、歯科医院のもっとも大切な役割です。こうした役割と同様に、「お口のトラブルを予防する」ということも非常に重要な役割となっています。「予防歯科」とは、文字通り、むし歯や歯周病になる前に、歯科医

院で定期的に歯や歯茎のメンテナンスを行なうことです。

ただ、お口のトラブルを予防するには、ご自身で行なう日々の歯磨き（口腔内のメンテナンス）が欠かせません。

こうしたことから、「ご本人のケア（セルフケア）と歯科医師、歯科衛生士のケア（プロケア）が一緒になってお口の健康を守っていく」——このことが、予防歯科

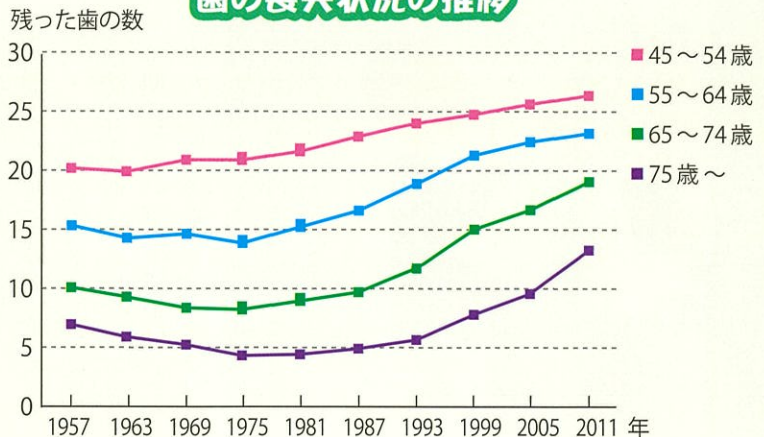
の本当の意味となります。

予防歯科の重要性

予防歯科の重要性が証明されたのは、スウェーデンの事例からでした。

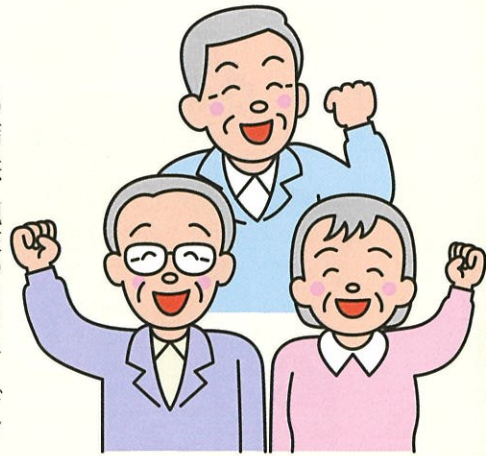
50年ほど前のスウェーデンは、国民（特に子供）にむし歯が多いことで知られていました。日本以上のむし歯大国だったともいわれ

歯の喪失状況の推移



ています。

そこでスウェーデンでは、1970年代から国をあげて予防歯科の取り組みを始めました。具体的には、定期的な歯の検診を「義務化」したのです。現在でも、スウェーデンの予防歯科への意識は非常に高く、子供は100%、大人でも80%の人が、（治療ではなく）予防目的で定期的に歯科医院に通っています。



この結果、現在のスウェーデンでは、80歳以上でも平均して20本以上の歯を残すことに成功しています。

日本でも意識の変化が

かつての日本は、予防目的で歯科医院を利用する人はとても少なく、歯科健診・検診の受診率は2%という時代がありました。

しかし、日本歯科医師会が2016年に行なったアンケート調査によると、「最近1年間で1回以上、歯科医院で健診・検診を受けたことがある」と答えた人は、44・6%に上りました。日本でも予防歯科への取り組みが少しずつ浸透してきていることがうかがえます。

ます。

日本では現在、8020運動（80歳になっても20本以上の歯を残すための運動）が進められています。

およそ30年ぐらい前、80歳以上の日本人は、歯の平均残存数が4〜5本でした。現在もその目標に届いていないとはいえ、予防歯科を含めて様々な取り組みの成果もあって、平均が12〜13本程度にまで回復してきています。

予防歯科の実際

セルフケアが一番大切なことは、正しい歯磨きの方法を身につけることです。しかし、ほとんどの人が自己流の歯磨き方法になっているようです。

まずは、歯科医院で正しい歯磨きの仕方を教えてもらおうようにしましょう。そして、正しい歯磨きの方法を継続して行なっていきましよう。

継続して正しい歯磨きを行なうためには、「歯垢染色剤」を使って、歯磨きの結果を目で見てわかるようにするのも一つの方法です。

歯磨きのときに、歯間ブラシやデンタルフロス、口腔洗浄剤は使っていますか？ スウェーデンの例でいうと、およそ70%の人がこれらの物を使用しています。ちなみに、日本では50%以下です。こうしたことも、歯の健康の差に関係していると考えられます。

正しい歯磨きを実践しても、落とせる歯垢は60%程度とされています。さらに、歯石や歯の着色といたったものは、歯磨きでは落とせません。そこで、3〜6か月に一度、歯科医院でこれらを除去する必要があります。

PMTTC



PMTTC（プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング）は、歯科医師・歯科衛生士が、専用の機器や器具を使って歯のクリーニングを行なうことをいいます。

「健康な歯と歯肉」、あるいは「治療の終わった歯と歯肉」がPMTTCの施術の対象となります。

施術で使用される機器や器具には、基本的にゴムやブラシといった柔らかいものを使用します。

まずは、機器を使って、微粒子の研磨ペーストで歯を磨き上げます。ホワイトニングほど歯を白く

する効果はありませんが、お茶やコーヒーで軽く染まった程度の汚れならば十分に落とすことができます。歯の自然な美しさが回復します。

このとき、歯と歯の間で、機器では磨けないところは、デンタルフロスや専用の器具を使って汚れを取り除きます。

そして、フッ素を歯の表面に塗布し、むし歯予防にもなる歯の強化も行ないます。

PMTTCは、歯のエステとも呼ばれています。エステが肌の健康や美しさを向上させ維持していく効果があるように、PMTTCを行なうと、歯や歯肉の健康と美しさが保てます。