

予防歯科について

～津山歯科医師会～

歯科の2大疾患は、皆さんもよくご存じだと思いますがむし歯と歯周病です。硬い歯に穴が開いてしまったり、歯がぐらぐらして抜けてしまったり、ひどい痛みが出たり、食べ物が噛めなくなったり大変苦痛なものです。

硬い歯は、むし歯で穴が開いてしまったらほっておいて自然にふさがって治ることはありません。歯科医院でむし歯の部分を削って詰めるしかありません。痛みのある進行したむし歯では神経を取ることもあります。



歯周病の初期は歯肉が赤く腫れる程度ですがどんどん進行すると歯が動揺して残すことができず抜いてしまうことになります。

むし歯も歯周病もなってから治すよりならないよう予防することが大切です。

予防にはその原因を取り除く必要があります。むし歯も歯周病も細菌が原因で発症する疾病です。しかも細菌は特殊なものではなく誰もが保有している常在菌です。常在菌のため抗生物質で殺すことはできませんね。

それではその細菌を口の中から除去する方法は何でしょうか？それは歯みがきです。(口腔清掃と言ったほうが良いように思いますが一般には歯みがきと言いますね)

歯にねばねばと付着している歯垢(細菌の塊)を歯みがきで取り除くことは難しいものです。

自分のやっている歯みがきの方法できちんと歯垢が取れているのか、歯ブラシの当て方や歯間ブラシ、糸ようじなどの歯みがき補助器具の使い方を歯科医院で指導してもらいましょう。



歯石になると自分では取ることは困難です。歯周病では歯と歯肉の境目をみがくことが大切ですがその部分には歯石がたまりやすく付いていればみがいてほしい部分がみがけません。歯科医院で専門の器具で除去してもらう必要があります。

予防歯科では歯科医院で指導してもらった個々人に適した歯みがき方法を毎日実践することがとても大切です。皆さんが毎日歯みがきで治療していると思っていただきたいと思います。

子供のむし歯は近年大変減少してきました。80歳で20本の歯を残そうという8020運動を達成できている方も50%を超えました。これは歯みがき粉にフッ素が混入されそれを使った歯みがきを皆さんが実践している賜物だと思います。

「転ばぬ先の杖」、予防歯科の考えが普及したことであり大変いいことです。予防歯科は皆さんが毎日行う歯科治療と思ってください。

問い合わせ先：津山市健康増進課 TEL 0868-32-2069