

## エビデンスのある予防歯科と歯周治療で歯周病を撃退し、一生、自分の歯で食べるを実現しましょう。

45歳以上の日本人の約50%が歯周病にかかっており、今でも歯を失う原因のランキング1位です。一方、歯周病はPeriodontitisなどの歯周病原菌が原因であることが明らかであるため、ほぼ完璧に抑制することができるようになりました。

### 適切な予防歯科と歯周治療を行うと、歯周病で歯を失くすことはほとんどなくなります。

次の4つのポイントを押さえ、歯周病を撃退します(表1)。  
①適切なホームケア(ブラッシング)をマスターする。歯周病原菌の撃退法を歯科衛生士に指導してもらい、口の中の歯周病原菌を自分自身で撃退する方法を

表1 歯周病で歯を失わないための4つのポイントをチェックしよう。全てにチェックが入れば、歯周病で歯を失うことはほとんどなくなります。

- PCR(口腔内のバイ菌量)検査を定期的に受けている。PCRを20%以下に減らすことができる。
- 歯石取りに3~10分/本(6本であれば18~60分)かけ、歯や歯根の間まで歯石を完璧に取ってもらっている。
- 定期的な歯科メンテナンスを受け、バイ菌や歯石を完全に除去してもらっている。
- できるだけ歯を削らない治療や神経を抜かない治療を選択している。

図1



▲見えにくいバイ菌を赤く染めたところ。赤いバイ菌の残存率であるPCRを測定する。



▲歯科衛生士にホームケアの方法を指導してもらい、バイ菌を自分で除去しPCRを20%以下にする。

図2



超音波スケーラーのチップ(先端)。歯や歯根の形は複雑なのでいろいろな種類がある。これらを使って、歯根の奥やクボミにこびり付いた歯石を除去する。

マスターすることが大切です。

バイ菌を赤く染め出しPCR(バイ菌の残存率/コロナのPCR検査ではない)を測定します(図1)。普通の人は80%ぐらいです。この値を20%未満に下げることがあります。血圧が150であれば自覚症状が無くても高血圧です。PCRが20%以上であれば歯周病のリスクが高くなります。

②完璧に歯石を除去する。取れないバイ菌は歯石に変化し、歯周病を悪化させます。歯石は歯の根の奥や届きにくいクボミにこびり付いています。通常の歯石取りだけでは、多くの場合、取り残しが多いことが証明されています。そのため、高度な技術や超音波などの専用の器具を駆使し、歯石を完全に除去します(図2)。

③プロフェッショナルケア(メンテナンス)を受ける。第59弾でご説明しましたが、数か月毎に歯科メンテナンスを受けて歯周病原菌を根こそぎ退治することが大切です。

④歯を削らない。以前は歯が揺れると歯を削り神経を取って、隣の歯と固定することが行われていました。しかしながら、歯を削ると歯が折れやすくなり、歯を失う原因になるため、今日ではできるだけ歯を削らない歯周治療が強く推奨されています。

以上のようなポイントを押さえることで、歯周病はほぼ完全に抑制でき、一生、自分の歯で食べるが可能になります。是非、専門家に相談ください。

※予防歯科、高度先進医療は保険外診療になることがあります。



医療法人  
くらのうえ市丸歯科  
院長市丸英二先生

長崎大学歯学部大学院卒業後、米国スタンフォード大学医学部研究員を務める。長崎大学臨床教授、日本歯周病学会認定専門医・指導医、日本口腔インプラント学会インプラント専門医として活動中。

TEL.0942-81-5410  
佐/島根市蔵上2丁目167番地 URL www.10shika.jp