特別カラートピックス！

3人の歯科名医が最新情報をズバリ公開！

「歯周病」のNo.1予防ケア&生涯満足の「入れ歯」作成術

歯周病にストップをかけて自分の歯を守るための最善策は？残念ながら抜歯することになったときに、どんなタイプの入れ歯が作成できるのか？歯科診療の現場でご活躍されている3人の医師に今一番の最新情報をうかがいました。

構成●『はつらつ元気』編集部

歯科の名医が語る！ 1 「歯周病を治す歯科選び」

口中から全身の健康を相談できる歯科にかかることが最善の歯周病ケア

こいけ歯科医院院長 小池匠

Profile
小池匠
（こいけ・たくみ）
日本フィンランドむし歯予防研究会理事として、フィンランド型予防歯科学を導入。患者が生涯にわたり自分の歯で噛むことを可能にするため、歯周病・虫歯予防を中心とした歯科医療を実践中

歯痛、出血だけでなく全身疾患の引き金に

●歯周病の発症のメカニズムを教えてください。

●小池院長　歯周病は歯のまわりにできた歯石に細菌が付着し、歯周ポケット（歯肉と歯の根の間）に侵入することで起こります。

ポケットの中で細菌が繁殖を繰り返すことにより、歯肉や歯槽骨（歯の根元の骨）に炎症を起こし、歯周病を進行させていきます。

歯列不正、歯ぎしり、喫煙、全身疾患（糖尿病等）、唾液の減少、ストレスなどの精神的なもの、口呼吸など、さまざまな要因が複合的にからみ合って起こります。

●発症が始まる年代はいつごろからでしょうか。

●小池院長　初期症状は三〇代から現れることが多く、四〇代から自覚症状が現れます。初期にはブラッシング時に歯ぐきからの出血があり、歯ぐきが赤くはれます。

中期にはさらに歯ぐきが腫れ、ウミが出てくるようになります。

このころから歯がグラグラと揺れる現象が起こってきます。

末期には口臭もひどくなり、歯が大きく動き、ものが噛めなくなります。この状態まで行くと歯を抜かなければならなくなります。

噛み合わせが悪くなるため、肩こり、めまい、頭痛などが起きるほか、現状で噛めるものしか食べなくなるので、栄養不良、胃に不快感が出る場合があります。

●歯周病はひいては全身にトラブルを引き起こす疾患なのですね。

●小池院長　重症化して口中の細菌が増えて血液や呼吸器に入ると、心筋梗塞、動脈硬化、肺炎、早産などのリスクが高まります。歯周病はあなどらず、早期にきちんと治療することが大切なのです。

なお、歯槽骨は徐々に失われるのでなく、腫れて急性炎症が起こったときに多く破壊されます。歯科医師、歯科衛生士の管理で急性の炎症が起きないようコントロールすれば、歯槽骨のダメージを最小限に食い止めることができます。

歯周病は治療後のメンテナンスこそ重要

●歯周病の患者さんにはどのような指導をされていますか。

●小池院長　歯周病リスク診断をし、レーダーチャートを作成し、無理なく一人一人の患者様のリスクを減らす処置を行っています。

食後の歯ブラシでの歯みがきのほか、特に歯周病の場合は歯間ブラシは欠かせません。喫煙されている方には、喫煙しながら歯周病のコントロールは難しいことをお話し、禁煙をおすすめします。

また、バランスのとれた食生活が歯周病予防には有効であり、当院の管理栄養士が、その方の状態に合った食生活のプログラムを作りをお手伝いしています。

高カロリー、高脂肪、塩分、糖類が多く含まれている食事は避け、過度のアルコール摂取、過食、偏食を控えることをアドバイスします。運動不足は歯周病のリスクファクターである糖尿病の誘因なので、適度な運動も必要になります。

●まさに、生活全体への目配りをされているのですね。

●小池院長　虫歯や歯周病は単独では存在せず、体の健康と常にリンクしています。

歯科医師は、常に患者の全身の健康管理と患者さんの物語（ナラティブ）に十分注意を払わなければならないと私は考えています。

患者さんの何気ないお話の中にも、その方の生活を理解し、適切な医療を提供するのに必要な情報がたくさんあるからです。

本当の歯科医療は、赤ちゃんから高齢者までライフサイクルで変化する患者さんの状態と向き合い、ともに育っていくものです。

歯周病や虫歯の予防処置は、患者さんと生涯のつき合いになることが多く、いわば慢性疾患のコントロールに近いといえます。治療が終わればすなわち治癒となり、終了になる外科的な医療とは大きく異なるところでしょう。

●よい歯科を選ぶことが、まず歯周病対策の一歩といえそうです。

●小池先生　歯周病は早期に発見して治療を受けることは当然として、その後のメンテナンス（手入れ）が最も重要で、それが予防のスタート地点ともいえるのです。

中高年以降、自分の歯の本数が多い人ほど医療費が少ないというデータは数多く存在します。歯を大切にすることで、全身の健康を保っていただきたいと思います。長期的な視点で、全身の健康についても相談できる歯科医にかかることがすすめられます。

「歯周病」のNo.1予防ケア&生涯満足の「入れ歯」作成術

●歯周病の進行過程

●軽度

歯ぐきの腫れとともに歯みがき時の出血などが起きる。この段階ではまだ深刻な不具合は感じられない

●中程度

歯ぐきの腫れがさらに悪化し、ウミも出るように。歯がグラついてものが噛みづらくなる

●重度

歯槽骨のダメージが深刻化し、歯が大きく動くためにものが噛めない。抜歯せざるをえない事態

※取材協力／こいけ歯科医院（お問い合わせ先は262ページの取材協力先一覧をご覧ください）