

●平成19年2月8日(木曜日)

県歯科医師会コラム

歯の長寿学

高良 兼次



< 2 >

歯周病って？

人から人に接触感染

気がする

⑥歯を磨くと歯茎から血が出る

⑦朝起きたとき、口の中がネバネバする

⑧口臭を感じることも

「歯を磨きなさい！」。子どものころ、何度も親に言われた言葉です。大人になつた今、歯を磨く習慣がない人はほとんどいないと思いますが、自分の歯の健康について関心を持っている人もまだ、少ないのではないのでしょうか。

あなたの歯の状態を知るために、まず次の項目でどれくらい当てはまる

- ①一年以上、歯科検診をうけていない
- ②歯磨きは、だいたい三十秒以内に終わる
- ③歯と歯の間によく食べ物がつまる
- ④冷たいものがしみる
- ⑤歯が長くなってきた

ある

⑨歯茎がムズムズする

⑩うまく噛めない

「年を取ると歯が抜けるのは仕方がない」と思いがちですが、実は歯が抜けるのは、「歯周病」という病気によるものなのです。歯周病は、虫歯と並んで、歯を失う大きな原因なのです。歯周病とは、歯の汚れ

(歯垢や歯石など)の原因といえます。

因から歯周組織(歯肉や歯根膜、歯槽骨など歯を支えている土台)が破壊されてしまう病気の総称で、歯肉だけに炎症を起している状態を「歯肉炎」、さらに悪化して歯槽骨まで破壊された状態を「歯周炎(歯槽膿漏)」

また歯周病は、細菌による感染症です。ヒトからヒトへ接触感染していきます。もし、母親や父親が歯周病にかかっている状態で、歯周病菌を持っていたり、歯周病菌を移すことが多くなると、その子どもにも感染することになります。

槽骨まで破壊された状態を「歯周炎(歯槽膿漏)」

す。手遅れになり、歯を失う感染することになります。(ペリー歯科クリニック)

<p>歯肉炎</p>	<p>この腫れと赤さや出血は、歯茎に炎症が起きている状態。歯磨きなど、刺激でも出血しやすくなる。</p>
<p>初期歯周炎(軽度)</p>	<p>歯茎の炎症が進み、歯と歯茎の間に「歯周ポケット」が深くなる。歯槽骨の破壊も始まる。</p>
<p>中期歯周炎(中程度)</p>	<p>歯茎がプロブヨに腫れ、歯周ポケットから膿(うみ)が出て、口臭がひどくなる。歯が浮く感じがして、物がかみにくくなる。</p>
<p>末期歯周炎(重度)</p>	<p>歯槽骨はほとんどなく、歯根が露出。歯茎が腫れて痛み、歯がグラグラになって最後には抜けてしまう。</p>

(参考:「歯の健康」一ト4社年期編)花王株式会社発行)



●平成19年3月17日(土曜日)

歯っぴんライフ

Happy Life

県歯科医師会編

母親から赤ちゃんへむし歯が感染することを存じでしょうか？ キスや口移しでも感染しますが、離乳食のスプーンによる感染が多いようです。むし歯の原因となるミュータンス菌が母子感染すること考えると、お母さんの口の中のミュー

高良 兼次 (ペリー歯科クリニック)



8

親から感染するむし歯

タンス菌の数を減らしておくと、むし歯になる危険性が下がると言えます。なにも感染予防のために親子のスキミングをやめる事を推奨していいわけではありません。しかし、子供のむし歯を防ぐには、まず、両親のお口の環境改善から行わなければ意味がないのです。いくら口移しをやめても、効果はありません。「口移しはせずに、ス

また、食生活について考えてみますと、まず保護者自身の高頻度の間食、夜食の習慣はどうでしょうか？ 親が間食しているのに、子供に食べさせるな、では教育効果はありません。まずは、両親のお口の中の状態を良くしておきたいですね。

3歳までは甘いもの禁止！



3歳まで甘い物を控える

では、赤ちゃんに甘いお菓子やジュースをあげないことが大切です。三歳までは、赤ちゃんの口の中に、バイキンが巣を作る期間なのです。早くから、赤ちゃんに甘いお菓子やジュースを与えていると、ミュータンス菌がどんどん増えます。逆に、甘いものを与えないとどうなるのかというと、むし歯を作る能力のない菌が口の中の主役になります。そういう菌がすみ始めたら、もうほとんどむし歯の心配はありません。しかし、たとえ以上のような対策をとったからといっても、歯みがきを怠ってよいということではありません。やはり歯みがきも食後、就寝前にはちゃんと行いましょう。

ブーンも別々にしているのですが」と言われる保護者の方は多いのですが、両親が自身のお口を清潔に保つ努力を怠っていない、わが子へのむし歯の感染は防げません。

でも夜間の授乳が続けると、朝までの長い時間、口の中にむし歯菌の大好きな栄養分が残ってしまふために、むし歯ができてしまうことがあります。前歯が生えそろう

からは、口をきれいにしてから眠る習慣を付けましょう。寝る前や夜間の飲み物は、薄めた麦茶か湯さましをお勧めします。むし歯を作らないようにするために、三歳ま

健康

歯の長寿学

歯科医師会コラム

高良 兼次



<45>

ムーシールド

歯並びの問題の中で皆さんが一番気にするのが反対咬合です。反対咬合は、長期間の治療と管理が必要なことから、そのために、できるだけ早い時期から、かみ合わせを整え、反対咬合を助長するような不適切な筋肉バランスや「癖」を整える必要があります。

子どもの受け口について、三歳児検診で反対咬合がみられる割合は約4〜5%となっています。すべてにおいて治療が必要とすることではありませんが、成長によって自然に治る可能性は非常に低く、7%前後と言われています。

昔は効果的な治療道具などが少なく、放置されることが多かったのですが、今はでき

●平成20年12月11日（木曜日）

るだけ早期に治療、改善させようという考え方も出てきていて、その中で効果的な方法の一つとされるのがムーシールドというわけです。

ムーシールドとは、反対咬合と診断された幼児に使用される機能的矯正装置を言います。ムーシールドには、①早期初期矯正治療としての働き②かみ合わせの改善③舌圧と口唇圧のバランスの改善④舌を高い位置に保つ機能などが一つの装置に盛り込まれています。

これらにより、「歯並びを

整える」というのではなく、「子どものあごの成長を利用して、上下の歯のかみ合わせの関係を正常なものにさせる」という目的で使用されるのです。

治療の開始は、遺伝的な要因が強かったり、骨格的な不正が認められる場合、おおむね三歳ごろ、できるだけ早期からの治療が有効だとされています。とくに下あごの成長が強いケースでは、装置で成長を抑制したり、あごの骨を縮めることはほとんどできないといわれているため、下あ

ごが大きく成長しないように、早い時期からかみ合わせや筋肉のバランスなどを整えておく必要があります。

矯正装置であるムーシールドは、五歳までは夜寝るときに使うシールドタイプの装置（ムーシールド：柳澤宗光先生考案）を使用します。この装置は筋肉のバランス等を整え、間接的に反対咬合を改善するもので、装着は簡単で、二歳六カ月からの使用実績があります。

治療期間は一年以上、反対咬合の管理は少なくとも十六

反対咬合の治療に効果



治療前



治療後

歳までは必要です。以上は、あくまで目安です。治療開始のタイミングは、歯並びの問題や子どもの成長発育状態によって変わります。専門医に相談する場合、「遅すぎる」ことはあっても「早すぎる」ことはありません。また、お子さまの年齢がすでに治療開始時期をすぎている場合でも治療効果が期待できることが多くあります。

（ペリー歯科クリニック）



歯っぴんライフ

Happy Life

県歯科医師会編

●平成19年12月15日 (土曜日)

乳歯(子どもの歯)は、すぐ生え代わるからむし歯になってもかまわないと油断している方は少なくなくなってきました。が、幼稚園、小学校などの歯科検診を通してみると、まだまだそういう考えの方がいるのかなあと思うので、少し乳歯の大

ペリー歯科クリニック (那覇市)

高良 兼次



36

乳歯だからこそ大切に

小さな二十本の歯で、食べ物をかんだり、発音を助けたり、顔の形を整えてあごの発育を助けたり、また永久歯が正しい位置に生えてくる目印にもなっています。そのため、乳歯がむし

歯になり、穴があき、うみをもって腫れたり、または歯を抜かざるを得なくなる、痛んだり、物を食べられなくなるといった問題が起こります。しかも、そればかりではありません。

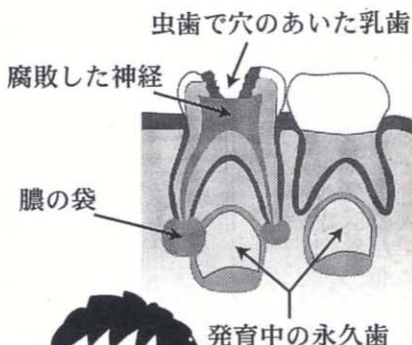
未完成の永久歯は該当する乳歯を目標にして動くといわれています。そのため、早い時期に乳歯を抜かざるを得なくなる

子どもは、そのままのむし歯菌の多い環境の中に永久歯が生えてくるのと同じように、乳歯といえども早期発見・早期治療が大切です。さらに、乳歯の健康と

むし歯が神経まで達すると、細菌は乳歯の根の外へ進んでいきます。そこにはできかけの永久歯があります。ここで細菌による炎症が起こると、永久歯が欠けた形になったり、色がついたりして生え出したときからすでにむし歯のような永久歯になってしまつてことがあります。そのほかにも、歯の痛みで物がかめないと、あごの発育が不十分になるなどの影響もあります。歯磨きもしくくなり、きれいに磨くことが難しくなります。歯ブラシが届かないところは、歯間ブラシ、フロスなどの清掃用具が別に必要になります。乳歯だからこそ大切にしたいですね。

切さについて書いてみたいと思います。まず乳歯って何本あるか分かりますか？ 上の歯十本、下の歯十本で合計二十本あります。その

未完成の永久歯は該当する乳歯を目標にして動くといわれています。そのため、早い時期に乳歯を抜かざるを得なくなる



永久歯に大きく影響

ます。

むし歯が神経まで達すると、細菌は乳歯の根の外へ進んでいきます。そこにはできかけの永久歯があります。ここで細菌による炎症が起こると、永久歯が欠けた形になったり、色がついたりして生え出したときからすでにむし歯のような永久歯になってしまつてことがあります。そのほかにも、歯の痛みで物がかめないと、あごの発育が不十分になるなどの影響もあります。歯磨きもしくくなり、きれいに磨くことが難しくなります。歯ブラシが届かないところは、歯間ブラシ、フロスなどの清掃用具が別に必要になります。乳歯だからこそ大切にしたいですね。



●平成20年11月11日 (火曜日)

歯っぴー ライフ

◆ 県歯科医師会編 ◆

歯ぎしり(テラキシズム)が歯の寿命を縮めているかもしれません。歯ぎしりは病気ではなく、日常生活におけるストレスの発散機構として重要な役割をしています。音がでる、でないはありますが、実は歯ぎしりをしていない方はいません。しかしそれが原因で、さまざまな障害が起きている可能性があります。

高良 兼次 (ペリー歯科クリニック・那覇市)



Happy Life 74

すばやく動いた状態を繰り返すため「ギリギリ」とした音が出ます。このときの動きは意識があるときに動かそうと思っても、再現で

歯ぎしり動きで3分類

きないほど大きく動かしている人もいます。
二つ目は「上下の歯をぶつけあう」。時々見られる歯ぎしりです。下の顎が上下にすばやく動く状態を繰り返して「カンカン」とした音が出ます。軽くカチカチ当てる人から力強くかむ入までさまざまです。
三つ目は「上下の歯を強くかみしめる」もの。これ

も時々見られます。力を入れて上下の歯を強くかみしめて寝ている状態です。顎に力が入っていますが音はほとんどしません。自分の体重ほどの力でかむ人もいます。この三種類が組み合わさって歯ぎしりをしていくこともあります。

歯ぎしりから考えられる歯科的問題を挙げると①隣接面カリエス(歯と歯の間

の虫歯) ②歯周病 ③知覚過敏(歯がしみる) ④咬耗 ⑤外傷症 ⑥根尖病変 ⑦顎関節 ⑧歯肉退縮 ⑨歯の動揺 ⑩クラック(エナメル質にみられる細かなひび割れ、亀裂) ⑪破折 ⑫矯正後の後戻り ⑬アプフラクション(歯ぐきと歯の境目付近の歯の部分(エナメルとセメントの境界)がV字型に欠ける) ⑭インプラント破折 ⑮

マウスピースをつけて眠る

悪いかみ合わせの調整



かみ合わせの調整を

睡眠障害 ⑯歯根吸収 ⑰筋肉の緊張、などがあります。

歯ぎしりの治療でよく行われるのは、かみ合わせの調整です。歯ぎしりが行われても特定の歯に力がかかり過ぎないようにバランスを調整するため歯をわずかに削ります。

そのほかにもマウスピースのようなプレートを作ることもあります。寝ているときだけ上下どちらか一方に歯に合わせた薄い板を歯並びに沿ってはめ込みます。歯ぎしりは上下の歯を擦り合わせることで多いので、マウスピースで凸凹をなくして平らにし、止めるのではなく自由に歯ぎしりしても歯にダメージが無いように作ります。

お口の中のトラブルは実は歯ぎしりかもしれません。気になるようなところがあれば、一度歯科医院にてご相談されてはいかがでしょうか。



歯っぴー ライフ

◆ 県歯科医師会編 ◆

要介護の高齢者では、歯科医院に通院しなくてもできる方が、たくさんいらっしゃいます。そんな患者さまのご要望にお応えするために、ご自宅や施設に伺い、歯科治療や口腔ケアを行うのが訪問歯科診療です。訪問歯科治療の対象者は、歯科医師が医院への外来通院が困難と判断した方に限られますが、歯科医院で行うほとんどすべての治療がご自宅や施設で受けることが可能です。口腔内の環境を整えることは、虫歯や歯周病を防ぐ

高良 兼次 (ペリー歯科クリニック・那覇市)



Happy Life 78

だけでなく、口臭の原因を取り除き、歯の寿命を延ばすことができます。生涯にわたり自分の歯でかめることで、食生活が充実するだ

ニーズに応える訪問診療

けでなく認知症やそのほかの全身の病気の予防にもつながります。また歯に問題のない方にはあまり実感がわかないとは思いますが、自分の歯で食事ができるといふことはとても重要なことなのです。また、入院している方も治療を受けることが可能です。ただし、入院先に歯

科がある場合、医療保険制度上、歯科治療も原則的に入院先で受けることになり、かかりつけ歯科医による訪問歯科診療を希望しても保険ではできません。かかりつけ歯科医から入院先の歯科にこれまでの歯科治療の内容や段階など情報提供してもらい、それを基に、入院先の歯科で入院のきっかけとなった病気の治療計画や全身状態などを踏まえ、歯科治療を継続することにになります。歯科がない場合も担当医の許可が必ず必要になります。

訪問歯科診療で可能な治療は①虫歯、歯周病の治療、予防②入れ歯の作製、修理、調整③口腔ケアで感染予防、誤嚥性肺炎の予防④摂食嚥下障害のリハビリテーションです。



自宅や施設で治療可能

また、気になる訪問歯科診療の進め方ですが、ご相談を受けてまず検診を行い、お口の状態や全身状態のチェックをします。次に検診結果を説明し、治療方法の説明をします。そしてご納得いただいた上で、患者さまに合った最善の方法で治療します。お口の清掃も並行して行い、歯性病巣感染や誤嚥性肺炎の予防をします。

訪問歯科診療の訪問エリアですが、訪問歯科診療を行っている医院を中心とした半径十六キロが、訪問可能エリアとなります。訪問歯科診療を行っている歯科医院の情報やご不明な点がありましたら、歯科医師会までお気軽にご相談ください。

沖縄県歯科医師会 ☎098(877)1811、フックス098(877)79215。

●平成20年12月9日(火曜日)

インプラントとは、抜けた歯の代わりにチタン製などの人工歯根を入れて治療する方法です。入れ歯やブリッジの治療に代わり、最近はかなり普及してきています。しかし、同治療は健康保険制度の適用外となり、県内での治療費用は一本約二十万~約四十万円と、かなり幅があります。また、一本といっても、①インプラント本体と、かぶせ物を含わせて一本②インプラント本体のみで一本（かぶせ物は別料金）—という場合があります。①の値段表示が多いですが、歯科医院によって違う場合があるので、事前

インプラントは高い？



高良 兼次 ベリー歯科クリニック

に確かめてください。

費用の違いは、①インプラントの種類やかぶせる歯の材質②歯科医師と歯科技士の技術料（腕や経験）③トータルの治療時間（カウンセリングや手術、噛み合わせ調整など）④保証の内容や期間—などで決まります。

歯科治療はすべて手作業です。特にインプラントは、インプラントを入れる技術だけでなく、虫歯や歯周病の治療、噛み合わせ治療なども含む総合力が必要といわれ、技術の差が大きくなりがちです。

インプラントは高いとよく

いわれますが、仮に三十六万円の治療したインプラントが十年持つとして（通常十分に持つ期間です）、三十六万円を三千六百五十日で割り算すると、インプラント一本が一日当たり約百円、二十年なら五十円になります。

大切な体の一部が、これだけの費用で回復できるとしたら、どうでしょう？

治療内容を
よく
確かめて

