RAKUWA
lecture of health

第100回 らくわ健康教室

2012年5月22日

歯を失わない予防法と失った歯を補う方法

洛和会音羽病院 京都口腔健康センター 総合歯科 部長 後藤（ごとう） 方通（まさみち）

子どもたちのために、未来へ…
洛和会ヘルスケアシステム®
洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院
洛和会音羽記念病院 洛和会ささぎ病院

第100回 らくわ健康教室 2012年5月22日

歯を失わない予防法と失った歯を補う方法

どうして歯はなくなるの？

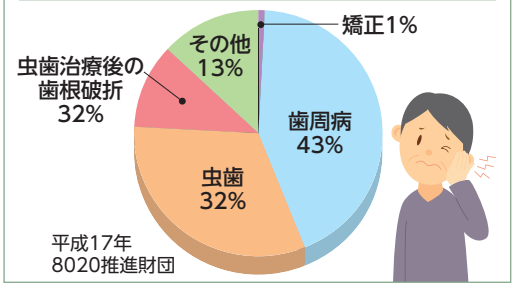
歯は何本残っていますか?

年 齢	平均本数	男 性	女 性
40～44	27.5	27.6	27.4
45～49	26.4	26.3	26.4
50～54	24.8	24.4	25.1
55～59	23.6	23.7	23.5
60～64	21.3	21.7	21.0
65～69	18.3	19.0	17.8
70～74	15.2	15.3	15.0
75～79	10.7	11.9	9.8
80～84	8.9	10.6	7.8
85～	6.0	7.3	5.3

2005年厚生労働省歯科疾患実態調査

厚生労働省によると、20本以上歯がある人の割合は、40～44歳で98.0％、60～64歳で70.3％、80～84歳で21.1％と報告されています。80歳の方でも、5人に1人が、20本以上の歯をお持ちだという状況です。(2005年歯科疾患実態調査)

歯医者さんに聞きました「歯を抜いた理由は?」



歯を失う原因の大半は、1. 歯周病、2. 虫歯、3. 虫歯治療後の歯の根もとのひび割れにあります。

どうして歯周病になるの？

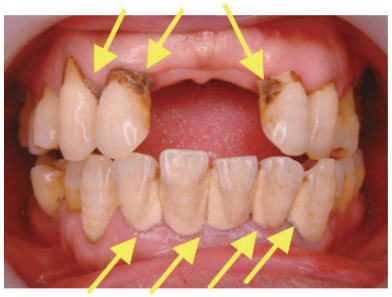
歯を失う原因として最も多いのが歯周病です。歯周病は、歯を支えている骨が溶けてしまう病気です。以前は「歯槽膿漏(しそうのうろう)」と呼ばれることが多かったのですが、現在は「歯周病」という呼び方が一般的になっています。痛みなどの自覚症状がほとんどないため、気が付いたときにはすでに手遅れになっていることもあります。

歯周病の主な原因は、プラークと呼ばれるさまざまな細菌の塊です。

歯垢(プラーク)って何?

歯石や口呼吸、歯ぎしり、かみ合わせ、歯並び、全身疾患、遺伝などの影響によって、歯周病が進行することもあります。ほとんどの歯周病は、歯磨きで予防できるので、正しい歯磨きが重要です。

歯石って何?



歯垢にカルシウムやリン酸が沈着して石のように硬くこびりついたもの

プラークと違って、歯ブラシでは取り除くことができません。

「歯石かな?」と思う場合は、歯科に行って取り除いてください。

どうして虫歯になるの？

虫歯になる理由として、

①虫歯菌が多い
②1日に何度も食べたり飲んだりする
③唾液が少ない、唾液の質が良くない
④歯磨き粉（フッ素を含むもの）を使っていない

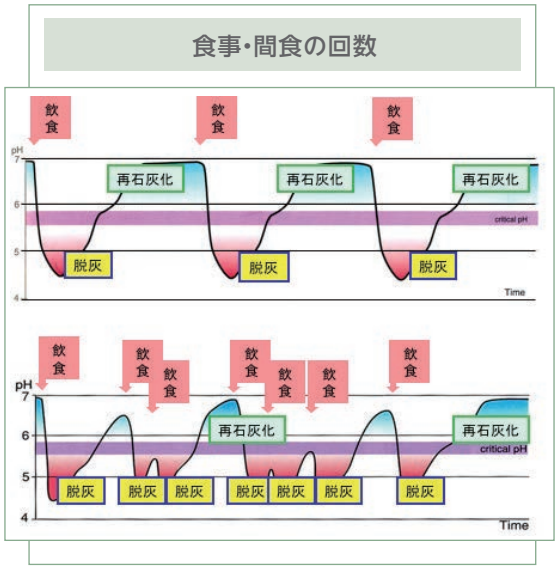
などが挙げられます。

①虫歯菌が多い

②1日に何度も食べたり飲んだりする

食事をすると、口の中は酸性になり、時間がたつと中性に戻ります。酸性の状態にあると歯が溶け（脱灰）、中性になると通常に戻ります（再石灰化）。

何度も食べたり飲んだりを繰り返すと、酸性の状態が長くなることになります。つまり歯が溶け出す状態が長くなることで、虫歯になってしまうのです。



③唾液が少ない、唾液の質が良くない

唾液には、

- **口の中を清潔に保つ〔洗浄作用〕**
- **口の中を中性に保つ〔緩衝作用〕**
- **酸によって溶けた歯を修復する〔再石灰化作用〕**
- **口の粘膜を潤し、口を滑らかにする〔潤滑作用・湿潤作用〕**
- **消化を助ける〔消化作用〕**
- **飲み込みを助ける〔咀嚼（そしゃく）・嚥下（えんげ）作用〕**
- **細菌から生体を守る〔生体防御作用〕**

などの作用があります。

ストレスや全身疾患（糖尿病、シェーグレン症候群など）、薬物の副作用、放射線治療、更年期障害、加齢などによって唾液が減少することがあります。

④歯磨き粉（フッ素を含むもの）を使っていない

フッ素には、歯から溶け出したカルシウムやリンの再沈着を促す作用があり、再石灰化を助けてくれます。

歯の質を強くして、酸に溶けにくい歯にするだけではなく、虫歯の原因となる菌の働きを弱め、酸がつくられるのを抑えます。

歯を失わないためには

●虫歯と歯周病を予防する正しい歯みがき

以前は、1日3回、食後3分以内、3分間歯を磨く、「理想の歯磨きは3・3・3」といわれていました。しかし現在では、さまざまなデータから状況が変わっています。

●歯磨きは何回？

子どもが対象ですが、「1日2回以上歯磨きをする子どもたちは、1回以下の子どもたちよりも20～30％程度虫歯が少なかった」という調査結果があります。したがって、歯磨きの回数は「2回以上」、1日に最低2回は磨くようにしましょう。

●食前、それとも食後？

食前に磨くのか、食後に磨くのか、どちらが良いという科学的根拠はありません。さわやかになってから食事するのか、食後にさわやかにするのか、好みに合わせて選びましょう。

ちなみに、世界的に見ると、アジア圏では食後に歯磨きをすることが多く、西欧諸国では食後は歯磨きしない傾向があるようです。

●いつすればいいの？

睡眠中には唾液の分泌がほとんどなく、寝ている間に細菌が増えています。細菌の増殖を防ぐためにも、寝る前に歯を磨くようにしましょう。

睡眠前に歯磨きをしても、完全に菌を取り除くことは困難です。朝起きた後、あるいは朝食後にも歯磨きをしましょう。

歯を失わない予防法と失った歯を補う方法

●歯ブラシの選び方と歯磨きの際の注意点

歯ブラシは、毛先の硬さが普通か柔らかいものを選んで、歯磨きをする際には、次のような点に注意しましょう。

- 歯磨き粉（フッ素を含む）を使用する
- 1日2回以上、適切な力で磨く
  ※軽すぎず、強すぎず、大体150～200gほどの力です。ご家庭の計りなどを使って、どれくらいの力か確認してみてください。
- じっくりと時間をかける（10分～15分）
- 歯間ブラシかデンタルフロスも併用する
- 歯と歯肉の境目に歯ブラシを当てる

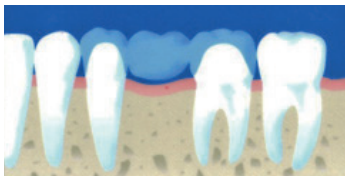
歯を失ったら…

歯磨きなどでしっかり予防をしていても、実際には歯を失ってしまうこともあります。そのときの対応として、

●ブリッジ　●入れ歯　●インプラント

が考えられます。

ブリッジ

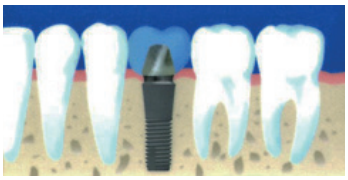


利点●固定式なので違和感があまりない　●保険診療
欠点●きれいな歯を大きく削る
●支えとなる歯に負担が来る　●食べ物が詰まる
●部位によって空気がもれて発音しにくいことがある
●使用材料によっては高額

入れ歯

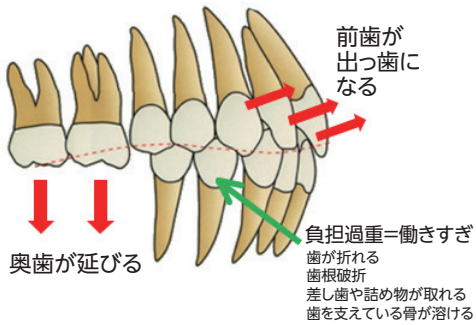
利点●多くの歯がない場合も可能
●健全な歯を少ししか削らない　●保険診療
欠点●バネを掛ける歯の負担が大きい　●ガタつく
●違和感を感じやすい　●食べ物が詰まる
●噛むチカラは30～40%程度　●使用材料によっては高額

インプラント



利点●違和感がほとんど無い　●健全な歯を削らない
●ほかの歯に負担を掛けない
欠点●手術が必要　●全身疾患の症状によっては治療できない
●十分な口腔衛生が必要
●保険診療ではないので高額

何もしない場合



歯のないところは、ブリッジ、入れ歯、インプラントで補いましょう。個人差がありますが、基本的には、インプラント＞ブリッジ＞入れ歯 の順位で検討されることをお勧めします。

講師プロフィール

洛和会音羽病院
京都口腔健康センター
総合歯科
部長
後藤（ごとう） 方通（まさみち）

専門分野　歯科／特に歯内療法を専門とする

専門医認定・資格など
●日本外傷歯学会認定医
●臨床研修指導医
●日本歯内療法学会専門医

12.08 500 Ⓐ