

ひよどり台歯科クリニックのホームページでは
歯周病治療以外にも審美治療、
インプラントなどの治療例を
患者さまの許可を得て掲載しています。
そして、院長ブログにて私の歯科治療にかける
想いをさらに詳しく記載しております。
ご高覧頂けましたら幸いに存じます。



<http://www.hiyodori-dental.jp>

ひよどり台歯科クリニック

平成27年7月第1版

ひよどり台歯科クリニック
HIYODORIDAI DENTAL CLINIC

ここ数年、歯医者に行っていないあなたのご家族へ 意外と知らない虫歯と歯周病

Dental Caries & Periodontal disease

実は30歳以上の人のうち
80%以上が歯周病にかかっている!?

ひよどり台歯科クリニックにしかできない
健康寿命を延ばす歯周・虫歯予防とは?

A photograph of a multi-generational family sitting together on a white sofa and floor. The family includes grandparents, parents, and two young children. Two small brown dogs are also present, one sitting on the sofa and one on the floor. The entire image is framed by a purple border at the top and bottom.

ひよどり台歯科クリニック
HIYODORIDAI DENTAL CLINIC



今日とかわらない健やかな明日のために

1. はじめに ーみなさまにぜひ知りたいことー

みなさま、はじめまして。

ひよどり台歯科クリニックの院長を務めています東田 淳一郎です。

今、この小冊子を読まれている貴方は、最後に歯医者にいったのはいつですか？

1年前ですか？ 2年前ですか？ それとも5年以上前でしょうか？

「痛くなつてから歯医者に行けばいいんじゃないのか？」などのお声が聞こえてきそうです。

そこで、そういった方の歯をお守りするために、この小冊子を作りました。

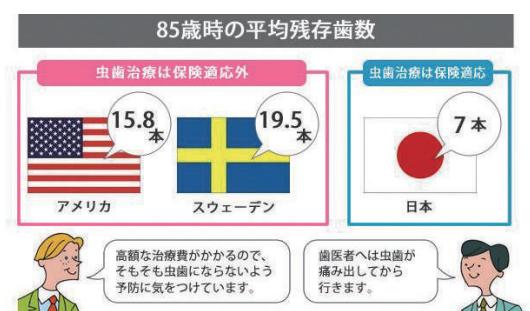
この小冊子で今から書くことは、ズバリ「歯医者さんに行きましょう」ということです。

2、3分で読めるものですので、どうかお読みください。

予防に対する日本人の常識は世界の非常識なのです!!

現在の日本の80歳の平均残存歯数は7本です。熱心に歯の治療に通った結果、多くの方は7本しか歯を残していないのです。では海外ではどうでしょうか？

アメリカでは15.8本、スウェーデンでは19.5本の歯を残しているのです（サンスター調べ）。それに対して日本では7本…何故、日本人は歯を残していないのでしょうか？



2. 日本にあるスウェーデン 日吉(ひよし)歯科の取り組み

それは、予防に対する姿勢が違うのです。

スウェーデンもかつては今の日本のような状態でした。しかも、世界一の虫歯大国でもありました。その反省を踏まえて、治療ではなく予防することで医療費を抑制しようという国家的な取り組みにより、世界で一番子供の虫歯の少ない国になりました。



このスウェーデン式の予防プログラムを日本において実践している歯科医師がいます。山形県酒田市開業の熊谷崇(くまがいたかし)先生です。その取り組みは平成26年10月27日のNHK「プロフェッショナル－仕事の流儀－」という番組で特集されました。酒田市の人口11万人のうち約3分の1の人が熊谷先生の日吉(ひよし)歯科でメンテナンスを受けています。しかも、予防には保険適用がありませんので全員が完全実費負担を承知で日吉歯科に来院します。日吉歯科で定期的にメンテナンスケアを受けている子供たちは12歳児で永久歯に1本も虫歯のないカリエスフリー率90%以上を達成しています。ちなみに全国の12歳児のカリエスフリー率は30%です。山形県酒田市という、神戸に住んでいる私たちにはピンとこない地方の都市で、歯科先進国のスウェーデンに匹敵するほどの予防成果を上げている歯科医院が存在するのです。

今、世界中の歯科医師がスウェーデン式の予防医学を自国で普及させようとしています。もちろん私もその一人です。熊谷先生に共感して、熊谷先生の主催するオーラルフィジシャンコースを受講し認定終了しております。

こんな症状ありませんか？

3. 歯医者は痛くなれば行く必要がない？

健康な歯が抜け落ちてしまう怖い病気、それが歯周病です。歯周病は、30～40歳代で80%以上の人がかかっているといわれており、自覚症状がなく静かに進行する恐い病気です。貴方は次の項目に当てはまっていますか？

1つでもチェックがある方は歯周病の可能性があります。

以下の9つの項目で自分のお口の状態をチェックしましょう。

- ①歯ぐきが赤い
- ②歯と歯の間にすき間がある
- ③歯磨き時に出血する
- ④歯ぐきから膿が出る
- ⑤冷たいものが歯にしみる
- ⑥朝起きると口のなかがネバネバする
- ⑦口臭がある
- ⑧たまに歯ぐきが腫れる
- ⑨歯がグラグラする

これらの項目は、すべて歯周病による代表的な症状です。歯周病とは、細菌が原因で引き起こされた炎症によって、歯を支える骨が失われていく病気です。



知っていますか？歯周病について

4. 歯周病とはこんな病気です

歯周病とは歯を支えている歯槽骨（しうこうつ）という骨が溶けてしまう病気のことです。



1 健康

歯と歯ぐきのすき間もなく歯ぐきがひきしまっています。

2 歯肉炎

歯と歯ぐきの境目に歯垢が溜まり細菌が放出する毒素で歯肉が慢性の炎症を起こし赤く腫れています。

歯周病（歯槽膿漏）の進行

歯周ポケット

4 歯周炎【重度】

歯を支えている骨がどんどん溶けて歯の根が露出しグラグラし始めます。歯ぐきから、膿ができることもあります。

3 歯周炎【軽度】

歯肉の炎症が進み、歯周ポケットが深くなったりに歯垢や歯石が付くと自分で除去できず、やがて骨まで溶かします。

1～3mm 正常

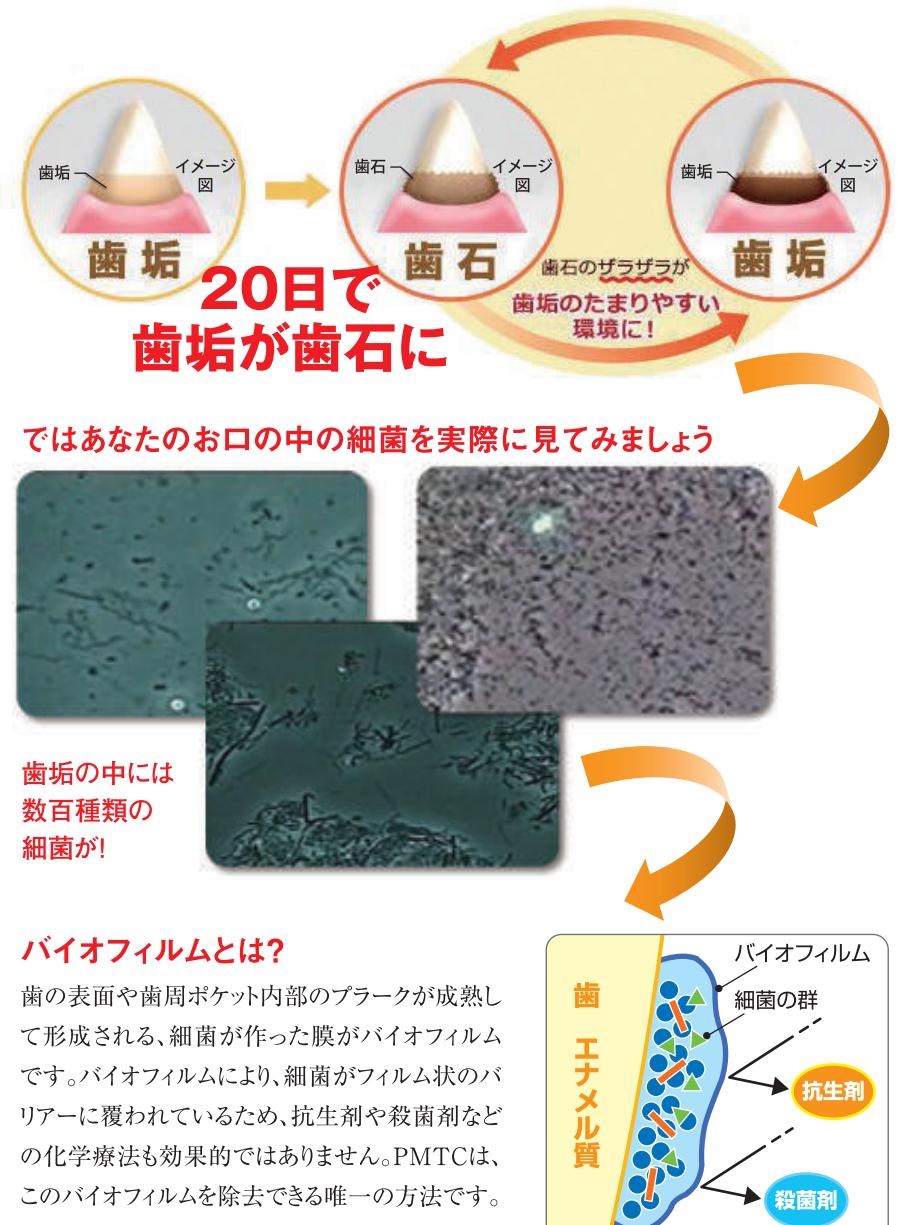
4～5mm 軽度歯周病

5～6mm 中度歯周病

7mm以上 重度歯周病



5. 歯周病のメカニズムとは



- 5 -

6. バイオフィルムにより歯周病だけでなく虫歯にも罹患*します

*病気にかかること

染め出しにより確認できるバイオフィルムとイメージイラスト



歯ブラシでは取り切れないプラーク(バイオフィルム)が大量に堆積しています。このバイオフィルム直下のエナメル質は緩慢に溶け出しており再石灰化の作用も及ぼしません。

歯は治療することでは治りません

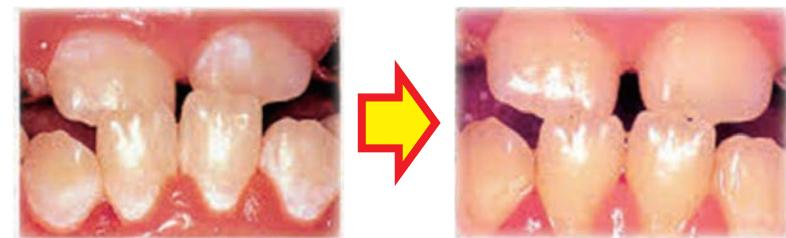
歯は削ると二度と元にはもどりません。悪くなったらその部分を削り落として人工の物で補うしかないのでしょう。

また、「歯は治療すれば治る」というイメージがありますが、それは違います。歯は一度治療を受けると右の図のように緩慢に抜歯への道を歩むことになるのです。

むし歯を繰り返した歯のライフサイクル



初期虫歯は削らずにPMTCによる再石灰化を目指します



PMTCにより再石灰化を妨げるバイオフィルムを除去し、フッ素やミネラル分の補給を促すことで写真のような健康な歯を取り戻すことができます。

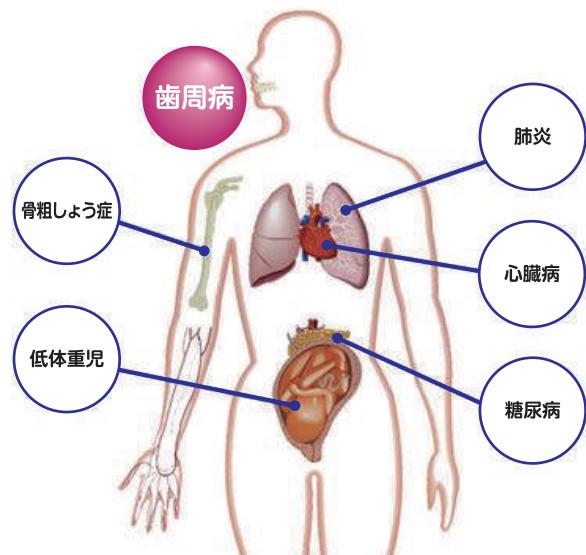
- 6 -

歯周病は歯が抜けるだけではありません

7. もっと怖い歯周病

歯が抜けてしまうことだけでも怖い歯周病なのですが、最近の研究では、もっと怖い研究結果が出ています。それは、歯周病菌による全身疾患です。

最近有名なものとしては心臓病との因果関係がありますが、他にも脳卒中や、肺炎、糖尿病、早産などにも関与していることがわかっています。歯周病の患者さんは、歯周病でない方に比べて、致命的な心臓発作を起こす危険が約2.8倍、早産の確率が約7.5倍高いということも報告されています。



心臓病
発症リスク
120%～280%に

肺炎
日本人の死因の
第4位が肺炎

低体重児
出生率
7.5倍に

8. 歯周病と虫歯はうつる!?

あなただけの問題ではありません



虫歯と歯周病は感染症です。

このような行為であなたの大切なご家族も虫歯や歯周病に感染するリスクがあります。定期的なメンテナンスで常に清潔なお口の状態を保つようにするのが感染防止の近道です。

歯周病と介護問題!? あなただけの問題ではありません!!



認知症のリスクが1.9倍に!!
歯を失った状態は認知症を進行させます。

東北大学の研究では、残存歯の減少とともに脳も萎縮し、脳機能が低下すると報告されています。仙台市に住む1,100人を対象とした調査の結果、認知症の疑いがある55人の平均残存歯数は9.4本で残存歯数と認知症の関連が示唆されています。



歯を失うことで踏ん張りが効かず
転倒しやすくなります!!

残存歯数が19歯以下で義歯も使用していない場合は、転倒のリスクは2.5倍ともいわれています。転倒による骨折で特に多いのは大腿骨骨折です。大腿骨頸部骨折は歩行が困難になるため、多くの方がそのまま寝たきりになってしまいます。

虫歯治療の前に歯の土台を築いていきましょう

9. ひよどり台歯科クリニックでの虫歯と歯周病の治療法

当クリニックでは、全ての方にPMTC(専門家による専用の機械を用いた歯のクリーニング)を推奨しております

歯周病の原因はプラーク(バイオフィルム)と言われる細菌の塊です。このプラークが歯周組織に炎症を起こし、歯肉や骨を破壊します。この原因菌を減らすことが最大の目標となります。

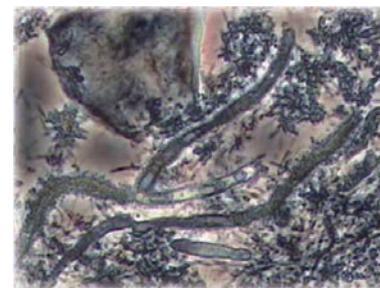
まず位相差顕微鏡検査によりプラーク中の菌の性状を調べ、リスクを確認します。その後、細菌の温床である歯石を徹底的に除去します。「本気で歯周病を治したい!!」という方はぜひ、歯周病専門治療をお受けいただきたいと思います。

詳しくはプロフェッショナルメンテナンスのご案内をお読みください。

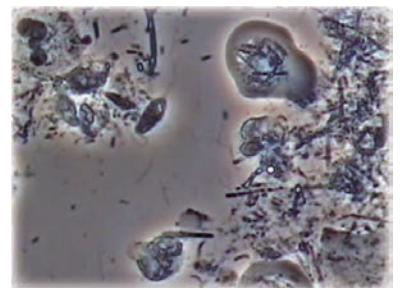


10. お口の中の細菌の種類を位相差顕微鏡でみてみましょう

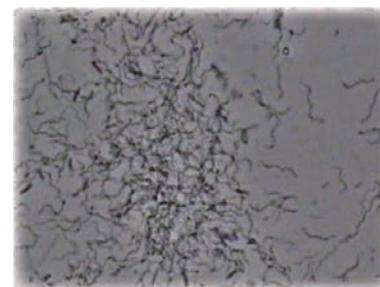
お口の中のバイオフィルム中には300~500種類、数十億匹もの細菌が生息しています。



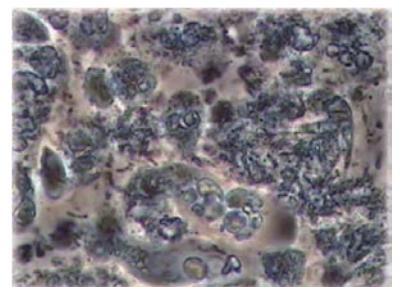
カビ菌



口腔トリコモナス



歯周病菌



歯肉アメーバ

位相差顕微鏡でお口の中の汚れを見ると、こんなものが見えてきます。

11. お口の健康を保つためにおこなっていくメンテナンス

PMTC(プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング)

超微細歯科用研磨ペーストでエナメル質にダメージを与えることなくプラーク(バイオフィルム)を除去します。同時にナノアパタイトペーストによりエナメル質表面の細かい傷を修復し、プラークや汚れのつきにくい歯に改善していきます。美白効果も期待できます。

PMTCの手順 ※PMTCは、歯石の無い状態を確認してから行います。



- 1 染め出しをしてブラッシングが出来ていない所や磨きにくい所をはっきりさせます。このバイオフィルムの下では細菌が繁殖して歯を溶かし続けています。歯周病も進行します。



- 2 研磨用のペーストをつけ、回転を利用するブラシで歯肉を傷つけないように歯の表裏を磨きます。色素の沈着による着色も同時に除去します。



- 3 三角のラバーチップで歯の間、歯と歯茎の境目を磨きます。歯ブラシやフロスの到達しにくい場所をクリーニングします。しつこいバイオフィルムを徹底的に破壊します。



- 4 ナノアパタイトペーストをシリコンのラバーカップで擦り込みます。アパタイトは歯の汚れを落とすだけでなく、表面のミクロの傷やミネラル欠損部を修復し再石灰化を促し、白く健康な歯にします。

12. PMTCメンテナンスを受けていただく前に

定期的なPMTCメンテナンスの前に、まず歯周病の治療を受けてください。治療には健康保険が適用されます。

PMTCメンテナンスに移行している方は、歯周病検査や歯石取り等の健康保険で適用される処置は全て含まれています。(PMTCロングコース以上の料金に含まれています)

ブラッシング指導

歯垢の取り残しのないよう、正しいブラッシングの仕方をお伝えしていきます。



歯石取り

歯ぐきに付着している歯石を専門的な器具を用いて除去していきます。超音波で歯石を壊しながら除去していくので歯が傷つくことはありません。

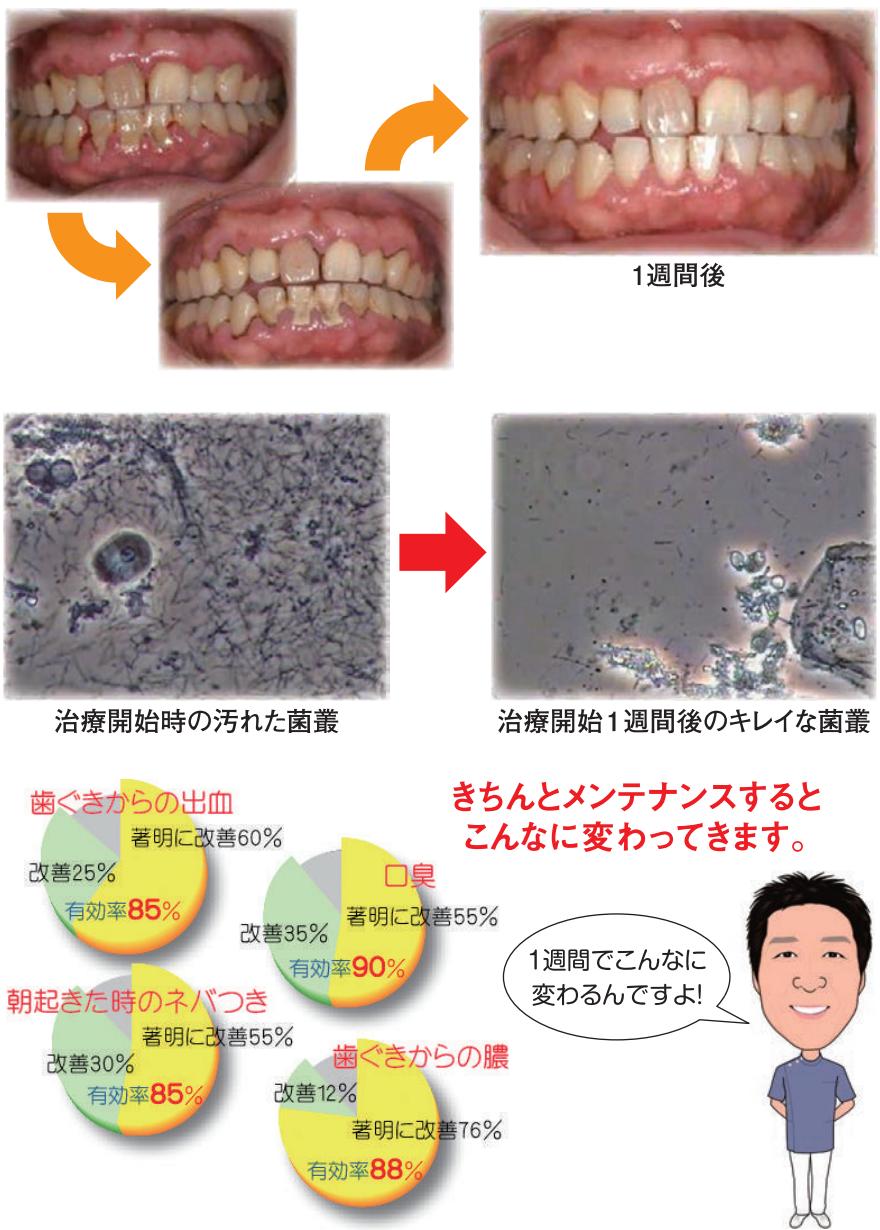


外科的処置

重度の方、回復があまり見られない方には歯ぐきを切開しての外科的処置を行っていきます。



13. 歯周治療とメンテナンスによるお口の中の変化



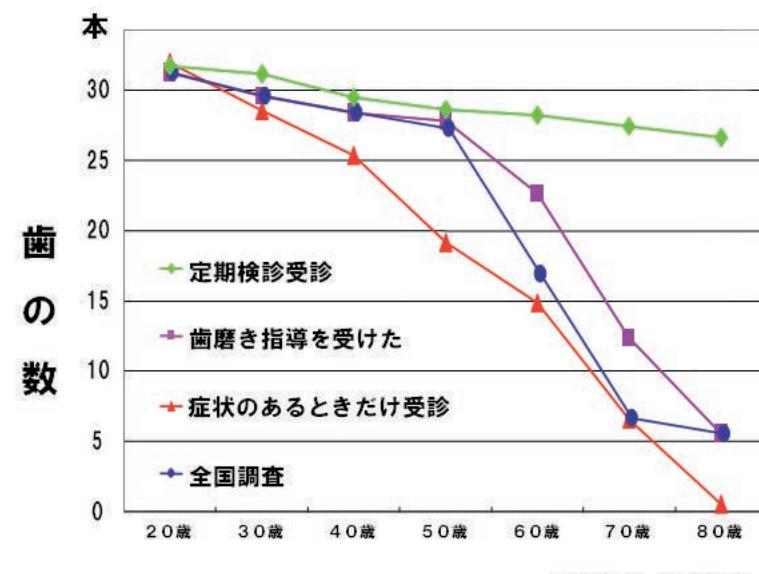
- 13 -

14. 治療後は定期的メンテナンス(クリーニング)を受けることで、歯を健康に保つことができます。

歯石や歯垢(プラーク)を定期的に除去しましょう。

3~6ヶ月が目安です。

歯周病をおこす細菌に再感染していないか、歯科医院での位相差顕微鏡を用いた定期検診を受けるようにしましょう。



長崎大学 新庄教授

最後に…

痛くなるまで我慢したり、通院を途中でやめてしまうと、歯は自然治癒能力がありませんのでどんどん悪くなっています。多くの方は「悪くなるまで我慢すること」が「医療費の節約」のような気持ちになっているのだと思いますがこれは逆で、非常に大きな損をしているのです。あなたの歯がきちんと残っていれば、認知症や生活習慣病になる可能性が格段に下がり、生涯にわたる医療費の支払いが少なくなります。実費負担のPMTCに抵抗がある方でも、保険証の使えるケアは受けさせていただくことを強くお勧めします。

- 14 -