ちゅうりっぷ歯科 ニュースレター
News Letter
vol.7
2019.2 発行

先日メディカルドキュメントと予防医療普及協会から歯周病、小児矯正について取材を受けましたのでご紹介します。 前編

虫歯がないのに総入れ歯になる!?
歯を失う原因1位は歯周病だった

成人の約80%が罹患しているといわれるほど蔓延している歯周病。
ちゅうりっぷ歯科の村上 知先生は、『歯周病による慢性炎症が続けば、糖尿病を悪化させ、動脈硬化から心疾患や脳血管疾患を引き起こし、全身の疾病につながってしまう』と警鐘を鳴らす。また、『将来的に多くの歯を失って入れ歯になるだけでなく、口臭の原因となるなど、QOL（Quality of Life＝生活の質）を低下させることを知ってもらい、歯周病予防の重要性を訴えたい』という。そのあたりを詳しく伺った。

Profile【院長 村上 知】

朝日大学歯学部卒業。その後、岡山大学歯学部附属病院小児歯科学講座入局、総合病院歯科勤務、分院長勤務を経て、「お子様からご高齢の方まで理想的な治療を提供したい」との思いから、平成23年、岡山市にちゅうりっぷ歯科開業。"歯周病予防から全身を守る" を主軸に、小児期からの矯正治療での咬合育成、最小限の生体への侵襲での治療を目指し、マイクロスコープを用いた精密診療を軸とした診察にあたっている。

平成24年～	・インターナショナル岡山歯科衛生専門学校 小児歯科学講師
平成27年～	・歯科医師臨床研修指導医
平成29年～	・岡山大学大学院医歯薬学総合研究科 予防歯科学分野所属
	・医療法人ちゅうりっぷ理事長就任
平成30年～	・一般社団法人予防医療普及協会理事就任

『虫歯が無いから歯医者行かない人』ほど歯周病リスクが高い。

Q …メディカルドキュメントからの質問

みんな虫歯で歯がなくなると思っているけど、実は総入れ歯の人はほぼ全員、歯周病が原因なんです。

えっ？むし歯が原因で歯がなくなって入れ歯になると思っていました・・・

村上 昔はたしかに虫歯が原因で抜歯になる人が多かったのですが、今はマイクロスコープをはじめとする拡大下で精密治療が可能な診療機器や、治療技術の向上もあって再治療の繰り返しによって抜歯になるケースというのは以前より少なくなりました。
また、小児期のむし歯に関しては、減少傾向にあり、虫歯のせいで頻繁に歯科医院にかかることが少なくなったのはいいのですが、実は虫歯がないからといって『歯医者に行かなくていいや』と安心している人ほど、歯周病のリスクが高く危険です。
なぜなら、虫歯は歯に穴があいたり痛みが出たりすることによって気づくので、たいていの人は慌てて歯科医院を訪れますが、歯周病ははっきりとした自覚症状がないからです。
虫歯が原因の場合は1本ずつ歯がなくなるイメージですが、総入れ歯になる人の場合、歯周病で奥歯が同時に一気にやられて、そのあと前歯が一気になくなったケースが多いですね。
歯周病は症状が特にないうちに少しずつ歯の周りの骨が溶けて、ある日突然グラっと来ますが、そのときにはもう手遅れなんです。

たしかに、どこか痛くなったり歯が欠けたりした時にしか歯医者に行かないです・・・

村上 歯周病も生活習慣病といわれるものの一つですが、慢性炎症は痛くならないから余計にそうなりがちですね。同じ生活習慣病の高血圧って痛くないですよね。血糖値が高くても痛くない。でも、少しずつ血管がダメージを受けて、である日、突然血管が破裂しちゃう。
それに、高血圧も糖尿病も治療していくと「数値が安定してきましたね」とは言っても、「治った」とは言いませんよね。歯周病もそれと同じで、治療した後も歯周ポケットや歯肉の出血状態、プラークの付着状態を常に低い状態に安定して維持していくことのほうが大事になってきます。

歯周病菌は万病のもと。
脳卒中や心筋梗塞になった例も。

怖いですね！　詳しく教えていただけますか？

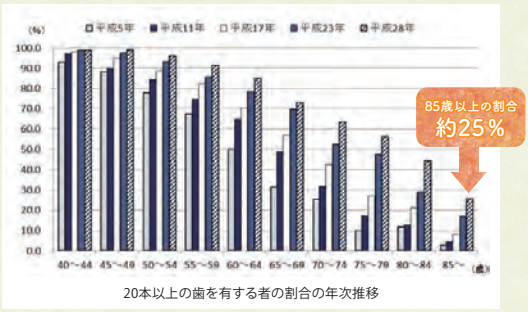
村上　歯肉って赤いですよね。それは歯肉には血液が流れている毛細血管がたくさん集まっているからです。すべての歯に深さ5mmの歯周ポケットがあるとして、それを全部合わせると手のひらと同じくらいの広さのところが炎症を起こしていることになります。
汚れている口の中には1兆もの菌がいるといわれていますから、その傷口から悪性度の高い歯周病菌が血液中に何億と流れ込んでいきます。歯周病菌が血管の内部を傷つけると血栓ができやすくなります。実際に歯周病があると心筋梗塞は3〜4倍多いというデータもあります。

また、糖尿病の場合は歯周病からの炎症細胞が血糖値を下げるインスリンを壊してしまいますし、細胞の中の糖を取り込む作用を阻害するといわれています。
糖尿病専門医の先生方からも、歯周病を治療しないとなかなか血糖のコントロールがよくならないという声を聞きます。

歯周病予防の正解はコレ！プロの定期クリーニングとデンタルフロスのセルフケア。

この歯科疾患実態調査の図について説明していただけますか？

村上　厚生労働省の「歯科疾患実態調査」平成28年のグラフですが、85歳を過ぎて自分の歯が20本以上ある人の割合は約25%です。残りの75%は入れ歯がないと満足に食事ができていません。みんな歯を磨いているにもかかわらずですよ。
つまり、歯ブラシだけでは予防には全然足りないということです。歯を失う主な原因となる歯周病の予防にクリーニングがいかに大切かということが正しく知られていないためともいえます。



20本以上の歯を有する者の割合の年次推移

私は年に1回、歯医者さんでチェックしてもらっているのですが、それなら大丈夫ですか？

村上　3か月に一度の頻度で歯科医院でのクリーニングを受けるのが理想といわれていますね。そうすれば病気になる前に原因除去に努め、病気の発生を防ぐ予防措置、つまり「一次予防」が可能です。口の中の病気はまさにこの一次予防の対象で、そのほとんどは予防方法が確立されています。ですから、最低でも半年に一度は定期クリーニングを行いたいですね。

歯ブラシだけでなく、デンタルフロス、歯間ブラシもうまく使わないと歯周病は絶対に予防できない。

確かに1年に一度だと虫歯が出来たり、歯茎が腫れたりしていますね・・・（汗）

村上　3ヶ月に一度クリーニングしていても、私たちがきれいにできるのは年に4回だけです。365日のうち361日はご自身でのプラークコントロールがカギになります。
皆さん歯ブラシで毎日磨いているのですが、肝心の歯と歯の間のプラークが取れていないという悲しい現実があります。ですから、歯と歯の間のプラーク除去は、デンタルフロス、歯間ブラシを使用しないとほぼ無理だと思ってください。

歯周病予防プログラム「お口ケアCARE」

【ホームケア】を充実させた
歯科医師が提案する定期ケアで
歯周病予防はじめませんか!!

http://chulip-dc.com/okuchi-care/

お口ケアCAREは、歯科医師が推奨する電動歯ブラシやフロスなどの歯周病予防キットを使って、歯周病から守ります。定期的（3ヵ月ごと）にお届けすることで、忘れがちなブラシ交換や歯周病ケアを継続的におこなっていただきます。初期費用0円で手軽に始められます。

「お口ケアCARE」の歯周病予防キット

ちゅうりっぷ歯科
Chu-lip Dental Clinic
〒700-0973 岡山市北区下中野717-104　TEL.086-241-2525
ホームページ　www.chulip-dc.com