ちゅうりっぷ歯科 ニュースレター

News Letter

vol.8
2019.5 発行

NewsLetter vol.7の前編に引き続き、
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。

後編

メディカルドキュメントHP　https://medicaldoc.jp/

人生100年時代。歯周病予防と犬歯のかみ合わせが自分の歯の一生を決める

…メディカルドキュメントからの質問

歯並びが悪いと歯周病にもなりやすいと思うのですが、その関係について詳しく教えていただけますか？

村上　かみ合わせの中でも特に犬歯は重要で、奥歯と奥歯が直接かみ合うのを防ぐ重要な役割をしています。八重歯などで犬歯がうまくかみ合っていないと、奥歯同士が直接ぶつかり合ってかみ合わせをするようになり、大きな負担がかかります。
そこへ歯周病を併発すると、あっという間に周囲の歯槽骨が溶けて進行してしまうケースがよくみられます。つまり、そのくらい理想的なかみ合わせは重要だということです。

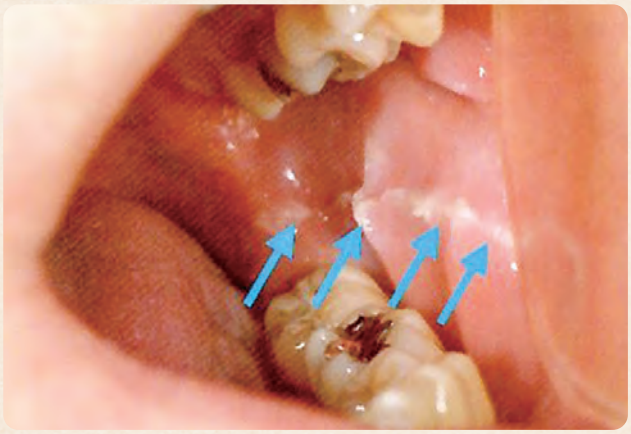
最近発見された現代病？「噛みつづけクセ」に要注意

初めて聞きました。「噛みつづけクセ」・・・ですか？

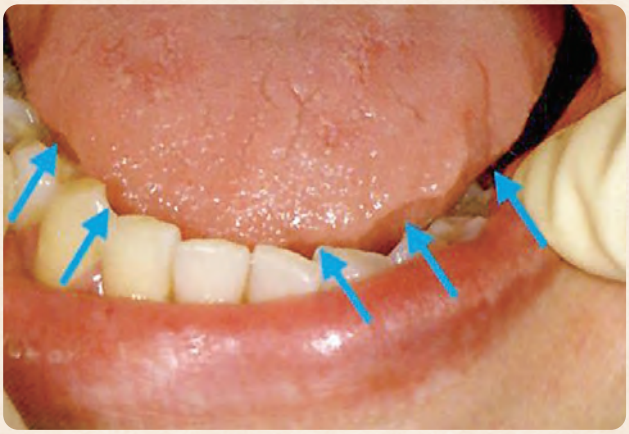
村上　本来、唇を閉じて安静にしている上下の歯の間には、安静空隙（あんせいくうげき）と呼ばれる1-2mmの隙間があるのが正常な状態ですが、最近、唇を閉じていても歯を噛み続けるクセがあることがわかりました。これをTCH（Tooth Contacting Habit）といいます。
このクセがある人は、先ほどの犬歯のかみ合わせがしっかりしていないと歯周病の進行助長、歯や顎の痛みの原因になることはもちろん、側頭筋の緊張による片頭痛、首や肩のコリ、原因不明の耳鳴り、めまいなどを起こす可能性があるともいわれています。

長時間パソコンやスマートフォンを使用すると首元が緊張してきますね

村上　一種の現代病ともいえますね。うつむいて作業することで上下の歯が自然に当たってくることもこれらの症状を助長します。これらは歯を噛み続けることで急速に増えてきています。緩い力でもずっと歯を噛み続けて緊張状態にあることがよくないのです。
「噛みつづけクセ」への対策方法が大変ユニークで、「歯を離せ!」と書いた紙を家中に10か所以上に貼っておくことです（笑）。これは冗談のようですが本当の話で、こまめに意識して歯を離すことにつきます。
あまり知られていませんが簡単で大事な治療法の一つです。



頬に歯列に一致した圧痕がみられます。



舌にできた圧痕。鏡でご自身で確認してみてはいかがでしょうか。

裏面へ続く

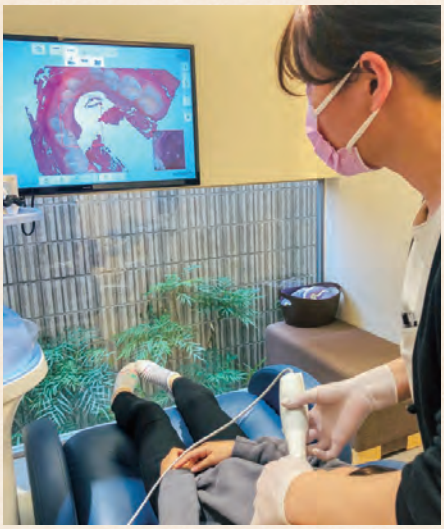
大人になってからの矯正は大変。小児矯正のススメ

正しいかみ合わせが大切といっても、大人になってからの歯の矯正はなかなかハードルが高いですよね

村上　私もそう思います。だから小児期に治療しておいたほうが絶対に楽ですよね。
虫歯予防でお子さんを歯科医院に通わせるときに一緒に歯並びも矯正しておけば、健康に対する投資として費用対効果は抜群に高いと思います。今は光学スキャンといって、口の中を撮影したデータから３Dプリンターで模型を作って矯正装置を作ることもできるので、歯型を取るために材料を口の中に入れて気持ち悪い思いをする必要もありません。インビザラインといって透明なマウスピースタイプの全く目立たない装置もありますし、子どもたちはみんな楽に、きれいになると前向きに取り組んでいますよ。

そういえば海外では子どものうちから歯を矯正していることが多いような気がします。それに「日本人は口が臭い」という話も聞いたこともありますが、欧米に比べると日本は遅れているんでしょうか。

村上　口臭は「便秘」や「胃の病気」などの全身の病気で口臭がすると思っている人がいますが、そういうケースは実は少なく、一番の原因はやはり口の中にあるといわれています。
臭いの原因はニンニクなどの臭いのある飲食物を摂取したときなどは一過性のもので、常に臭いをだしているのは口腔内細菌が出す揮発性硫黄化合物で、卵が腐った臭いや野菜が腐った臭いがします。
またこれらの臭いを打ち消してくれる大きな役割をするのが唾液ですが、加齢とともに唾液が減少してきますので、きれいにしている方でも、油断すると出てくるのが口臭の難しいところといえます。
口臭の主な原因は歯周病であることは間違いのないところで、歯周病予防には、小児期からの定期メンテナンスとデンタルフロスと矯正治療が大切です。これからの日本人の意識と口の中を変えていきたいですね。



左／小学1年生が上手に光学スキャンでお口の中を撮影されている様子

下／ 3Dプリンター模型とマウスピースタイプの目立たない矯正装置

メディカルドキュメントのまとめ

口臭の主な原因となるだけでなく、全身のさまざまな病気と関係があり、放置すれば多くの歯を失ってしまう歯周病。こうした事実はまだまだ知られていないのではないでしょうか。
しかも、「自分はちゃんと歯を磨いているから大丈夫」と思って安心していてはいけないようです。歯科医院でのプロフェッショナルによる定期的なクリーニング、そしてデンタルフロスや歯間ブラシを使った日常のセルフケア。この２つのどちらが欠けても歯周病は予防できません。
もうひとつ、小さなお子さんがいる親御さんにぜひ考えていただきたいのが小児期からの矯正治療の重要性です。歯周病予防と歯並びが「歯の一生」を決めるとのこと。
大人から子どもまで、これからは「歯医者さんは歯が痛くなったら行くところ」という考えを変えていく必要がありそうですよ!

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