

# WEBセミナー 家族で始める予防歯科

歯の治療についての疑問点や、電動歯ブラシを使う際の注意点、「出っ歯」の悩み…。当日までに読者からは多数の相談が寄せられた。セミナー後に取材した内容も合わせ、治療のアドバイスなどをまとめた。

## 口の中から元気に



講師 杉浦洋平さん  
すぎうら・ようへい 1976年、愛知県生まれ。愛知学院大大学院歯学研究科修了の歯学博士。名古屋市中村区で「すぎうら歯科クリニック」を開業している。健康面のコラム「Dr.'sサロン」の執筆者の一人。

### 質問1 奥歯のインプラントは、高度な技術が必要

【千葉・女性30】上の奥歯についてインプラントを考えているが「できない」と言う先生と「できる」と言う先生がいる。インプラントは、人工の歯根を骨に埋め込み、その上に人工の歯を装着する治療。取り外し式の入れ歯に比べ、自分の歯のような感覚でかめるのが特徴だ。ただ、インプラントは骨の厚みと高さがないと実施できない。上の奥歯は骨が薄い場合が多く、地盤強化工事のように骨を再生して増やす「骨造成」という手術が必要となることがある。骨造成は難易度が高いが、インプラントの専門医の受診を勧める。かかりつけの歯科医師が専門でない場合は、体の病気と同じように、別の歯科医師に意見を聞く。「セカンドオピニオン」を受けるのもいい。

### 質問2 歯茎腫れ治らず口腔外科へ 根の治療は専門的

【愛知・男性30】右下の奥歯の歯茎に水膨れができて歯科に行ったが、治らないので口腔外科を受診した。エックス線、CTを撮ったところ、根っこが腐っていたことが判明。結果的に歯を抜いてインプラントをした。歯の根っこを治療するのは難しいのが、歯根の先(根尖部)の悪い部分だけを除去する「歯根端切除」は、歯科でも行

### 質問4 出っ歯で口閉じにくい 矯正で治せる

【愛知・女性30】出っ歯で口閉じにくく悩んでいる。矯正をしたら治るのか。専門用語で「上前突」と呼ぶ出っ歯の原因は、大きく二種類。上顎が大きく下顎が小さい「骨格性上前突」、上の前歯が唇側に大きく傾く「歯槽性上前突」。不正な噛み合わせで起きている場合は「機能上前突」だ。「機能上前突」は、いずれも矯正治療で治すことが可能だが、骨格的なずれが大きい場合は手術が必要になる例も。治療を始める際は、頭部全体を撮れるエックス線写真(セファログラム)を含めた精密検査を受ける必要がある。まずは専門医の診断を受けてほしい。

### つなごう医療

## ～マスクの下、健康ですか～

## 適切なケア続けて

子どもから大人まで、いつまでも歯を健康に保つ方法を学ぶWEBセミナー「家族で始める予防歯科・マスクの下、健康ですか」(中日新聞・東京新聞生活部主催)が11日、ビデオ会議システム「Zoom」を使ってあった。講師の杉浦洋平さんは、歯ブラシだけでは虫歯や歯周病といった口内のトラブルを防ぐことはできないと強調。歯周病予防や舌ブラシなどを使うよう勧めた。

口の中の健康は「マインス一歳」から意識することが大事。生まれる前、胎児のうちからだ。妊婦の健康状態は、胎児の歯に影響を与えやすい。しかし妊娠中は、つわりで十分に歯磨きができずに虫歯や歯肉炎になったり、ホルモンバランスの崩れから歯茎にエブリスという腫瘍がでたりすることもある。また、歯と歯茎の間の歯周ポケットで増殖し、歯周病の原因となる細菌は、早産や未熟児の出産につながるリスクも指摘される。杉浦さんは、妊娠四〜七カ月の安定期に入ったら歯科の治療を受けると呼び掛ける。生まれてからはどうか。六カ月ごろになって乳歯が生え始めるころ、表面にフッ化物を塗るのが有効。細菌の働きを弱めたり、酸で溶けにくい歯をつくらせたりする効果がある。フッ素配合の歯磨きや洗口液もいい。

### 歯周病チェックリスト

- 歯茎が赤い、紫がかった
- 歯茎に厚みがあり膨らんでいる
- 歯茎を触るとプヨプヨしている
- 歯磨き時など歯茎から出血しやすい
- 歯茎がむずがゆい
- 起床時に口の中がネバネバする
- 歯の隙間が以前より開いた気がする
- 歯茎が下がりが歯が長くなったようだ
- 歯がグラグラしてかみにくい
- 自分で自分の口臭が気になる
- 歯茎からうみが出る



## 妊娠中も意識 / 歯間や舌も手入れ

できることもある。歯の裏側や奥歯を子どもが自分で上手に磨くのは難しい。「十歳ごろまでは仕上げ磨きをしてほしい」と杉浦さんは呼び掛ける。膝の上に寝かせ、学校などでの様子を確認しながら磨けば、親子のコミュニケーションも深められる。四十歳ごろからは、虫歯に加え、歯を失う原因で最も多い歯周病に気を付けたい。原因物質などが血管を通じて体内に入ると、血糖値を下げるインスリンの働きを妨げ、糖尿病が悪化する恐れがある。また、動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞、認知症などにつながるリスクもあり、万病のもとだ。歯磨きの際に歯茎から出血したり、起床時に口の中がネバネバしたりなどの症状があれば、歯周病の可能性があるので「一歩」表。寝ている間に増える細菌を取り除くため、歯磨きではできれば朝食の前と後の二回の方がいい。ただ、杉浦さんによると「歯ブラシだけで落とすことができない汚れは全体の六割程度」。つまり、歯ブラシ

セミナーは細川隆子、植木剛太、熊崎未奈が担当しました。動画はQRコードから。

と。歯と歯の間もやや磨きにくい印象がある。歯への当て方が間違っていたり、強かったりすると歯肉や歯を傷つけるリスクもある。一番危険なのは性能を過信すること。手磨きと同じように、歯間ブラシやヤンタルフロスといった補助的な道具が必要だ。手磨きに電動歯ブラシにしても、どこに磨き残しがあるかわからない。色がつく「染め出し」を歯科医院でも行うので確認してほしい。

もう一つ、高齢者が注意したいのは、細菌の繁殖を防ぐ唾液の量が減ることによって口の中が乾燥するドライマウスだ。降圧剤や鎮痛剤などを飲んでいたりする人は、その副作用でなりやすいため、特に気を付ける必要がある。耳の下や顎の下を手で刺激し、唾液を出しやすくすることが予防になる。