

山本歯科医院通信~「おだいじに」~ 別冊号 1 2023.02 改訂

お口とお体の健康のために ~歯周病から歯を守ろう~



〒492-8143 愛知県稲沢市駅前三丁目 6-26

http://yamamoto-dc.racoo.co.jp/

電話 0587-33-0570

山本歯科医院 院長:山本良実



こんなことに気がついてませんか? (歯周病の症状です。)

- 歯を磨くとき歯ぐきから出血する
- 親しい人から口が臭いと言われたことがある
- 朝、起きたとき口がねばついたり、妙な味がする
- 冷たいもので、歯や歯ぐきがしみて痛いことがある
- 歯がぐらぐらと動く感じがする
- 鏡で見ると前よりも歯が長くなったように感じる
- 食べ物が歯と歯の間によくはさまる

思い当たる項目が多いほど「歯周病(歯槽膿漏)」が進行している可能性が高くなります。

「歯周病(歯槽膿漏)」は一度にたくさんの歯を失う怖い病気です。人間は他のどんな歯

の病気よりも「歯周病(歯槽膿漏)」によって多くの歯を失っています。

では、歯周病ってどんな病気なんでしょう?原因は?治療法は?予防法は?

この冊子はこれらの問いに答えるものです。「山本歯科医院」では積極的に歯周病に取り

組んでいます。質問などはぜひスタッフにお尋ねください。

目次

- -1- こんなことに気がついてませんか?(歯周病の症状です)
- -2- 目次
- -3- 歯周病とは?
- -4- 歯周病の進行をストップさせるには。(歯科医院での治療編)
- -5- 歯周病の原因となっている「細菌・カビ」の検査の説明(自費検査・休止中)
- -7- 歯周病が「薬」で改善する時代に。(歯科医院での治療編)
- -8- 歯周病の進行をストップさせるには。(患者さん自身の取り組み編)

歯周病とは?

- ◎ 歯周病は、放っておくと「歯」を失ってしまう病気です。
- ◎ 直接的な原因は歯垢(プラーク)の中の細菌とカビ(!)の仕業ですが、その他、タバコ、ストレス、糖尿病、歯ぎしり、軟らかいモノばかりの食生活、口呼吸、鼻づまり、歯並び、かみ合わせ、ホルモンの影響などが関与しています。
- ◎ これらの原因から症状が以下のように進行します。
- ① 歯の磨き残し(歯垢)が歯に付着します。
- ② 歯垢が長時間付着すると、固くなって「歯石」になります。
- ③ 歯石が付着すると歯ブラシでは取れなくなり、歯垢も付着しやすくなります。
- 4) すると、「歯ぐき」に炎症が起こり赤く腫れてきます。
- ⑤「腫れ」が進むと、歯と歯ぐきの間の溝が深くなります。(「歯周ポケット」といいます。)
- ⑥ さらに、歯を支えている骨が溶け始めます。
- ⑦ 最後は歯を歯ぐきが支えきれなくなります。

→「抜歯」に至ります。

歯周病の進行していく様子。

①歯肉炎	②歯周炎(軽度)	③歯周炎(中等度)	④歯周炎(重度)
が が で で き で で き で で き で に の に 。 に る に る に の に の に の に の に の に に に に に に に に に に に に に	满	"XXX"	
歯垢、歯石が付着し歯ぐ きが赤く腫れる。	歯ぐきの炎症が進行し、 歯と歯ぐきの間の溝が深	歯の根が露出する。	最後には抜け落ちてし まう。
C 13 91 (11±1 0 0 8	くなる。	歯がグラグラ動く。	6.70
	歯を支える骨が溶け始める。	歯を支える骨の吸収が 進行する。	

◎「歯周病」の主な特徴

- ① 40 歳以上の成人の約 80%以上の方が歯周病になっています。
- ② 初期は自覚症状が少なく、気づいたときはかなり進行していることが多いです。
- ③ 中等度・重度の歯周病まで進行すると、元には戻せず治りません。
- ④ 症状が悪化しないと、患者さんがピンと来ないため、治療や予防へのご理解が得られにくく、「あのときにやっておけばよかった。。。。。」と言われる方が多いです。

歯周病の予防は若い年齢から始めていくほうが絶対効果大です。

歯周病の進行をストップさせるには。。。



治療は患者さん自身の取り組みと歯科医院での処置による「二人三脚です」。

当院で行う「歯周病」治療プログラムの流れ(おおよそ1~2か月かかります。ほとんど保険適応です。)

① レントゲンや口腔内の精密検査、問診。	個々の歯や歯肉の状態、歯を支える骨の状態。
	喫煙などの生活習慣、全身疾患の有無など。
	○歯周病の原因となる細菌の検査(次ページ:保険適応外)
② (必要であれば)薬剤の処方	状況に応じて、除菌目的に抗生物質を内服していただくこ
	ともあります。歯周病専用の歯磨材との併用が効果的で
	す(詳細は別掲 P5)。
③ 歯石除去(スケーリング)	超音波を利用した器械で、歯の表面の歯垢(プラーク)と
	歯石の除去を行います。
④ 根面の滑沢化(ルートプレーニング)	歯肉の炎症が強い部分には1回につき数歯ずつ(麻酔を
	して)歯肉の中に隠れている歯石を丁寧にかき取り、歯根
	もツルツルにします。(すべての方が適応ではないです)
⑤ 再検査・再評価・(歯磨き指導)	ココまでの治療が「歯周病」の初期治療です。再検査をし
	ます。症状改善すればメンテナンスへ移行します。
	(必要に応じてご自身でもキレイにできるように歯ブラシ指導も
	します。)
	→症状が改善しない部位には他の治療法を選択します。
⑥ メンテナンス(定期健診)	定期的に歯周病の状態の管理をします。通院間隔は患
	者さんの状態によって異なります(毎月・2ヶ月おき・3ヶ
	月おき・6ヶ月おきなど)。

症状を感じなくても歯科医院に少なくとも半年に一度は定期健診と歯の清掃を受けることをお勧めいたします。(保険適用3割負担で2500円前後くらいです。)

将来への改善や予防のための歯科医師の処置や指導が可能になります。また患者さんもどれだけ改善しているか、今の状態はどうなっているかが的確にわかるようになります。

歯周病は一度処置をしても放置すると必ず再発します。「完全治癒」が望みにくい疾患ですので定期健診は大切ですね。



◎歯周病の原因となる「菌・カビ」の存在を実際に調べることができます。

①と②の二つの検査で 20,000 円(税抜き)です。健康保険外。

①位相差顕微鏡による細菌検査

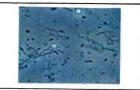


〈お口の中の細菌検査ができる!!〉

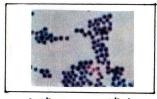
口肘空内には500~700種類の細菌が生息しています。 こうした口腔細菌が歯周病や虫歯といった歯を失う原因となっているのです。 当医院では 仕相差顕微鏡を使用して、口腔細菌の

種類や量などを観察します。

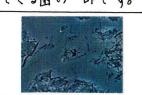
くいったいどんな菌がいるのでしょう?〉 ※位相差顕微鏡で確認できる菌の一部です。



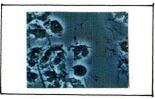
·スピロハータ (歯周病菌)



・球菌(ムシバ菌)



・カンジダアルビカンス(カビ南)



·口腔トリコモナス(原虫)

お口の中の細菌をリアルタ仏で確認!!>

おロの中の汚れ(歯垢:プラ-7)を少し採取し、 位相差顕微鏡で拡大した画像をパソコン に表示します。

細菌を見ることで現在の状態や今後の リスク、治療効果等を視覚的にご確認い いにでけます。

自分のお口の中の細菌をご覧になられたことがある方はあまりいら、しょらないと思いますので、最初は少しび、くりされるかもしれませんが、現状をし、かりと把握することはとても大切なので、この機会にせひご覧になられてみて下さい。

健常者にはほとんど菌は認められず、認められても球菌のみであります。

歯周病が進行していくと、より多くの「細長い」細菌(桿菌・紡錘菌・スピロへ一タなど)がたくさん見られるようになります。

②「バナペリオ」による細菌測定

08970998

- のバナペリオは、歯周パケ小の中にある歯垢を採取して、歯周病菌の有無を 知ることができます。
- ◎専用の測定機器を使って、たった5分で新年来が分かるため診察中に結果を知る ことができ、長期保存ができるため変化を比較観察することも可能です。









弱陽性 陽性

歯周病は感染症です。細菌によって症状は進行していきます。 クリーニングをすることはもちろん大切ですが、まずご自身のお口の中の 大角質を矢つることが大切です。



支バナヘツオでお口の中の細菌を見てみませんか?

細菌による感染症である歯周病。その原因である菌は

Porphylomonas gingivalis (P. g.菌)

Tannerella forsythensis(T. f.菌)

Treponema denticola (T. d.菌)が最も悪者で3つのうちのどれかか、複数が歯周病の原因 になっていることが多いです。

「バナペリオ」はこれら3つの菌の存在を簡単に調べることができる検査なのです。

◎歯周病に「薬」が著効な場合もたくさんあります。

歯周病治療といえば、昔から歯磨き指導と歯石を除去したりする歯の周りのお掃除がどの歯科医院でもされている基本的な治療です。もちろん、当医院でも行っています。

しかし、この基本的治療をしても、一生懸命歯磨きしても、なかなか歯肉の炎症が取れず、歯肉の腫れや出血・口臭で悩まれ、歯周病で歯を失う方がおられることも事実です。

皆さん、カゼをひくこともありますね。カゼは感染症です。感染症であるがゆえ、お医者さんの指示に従って「薬」を飲めば治ります。

歯周病はカビと歯周病菌による感染症です。同じように薬で治らないでしょうか??

現在の一般的な治療では歯周病が安定するのはきちんとした医師側の処置、きちんとした患者さん側の歯磨きがないと難しいのです。

口臭・ねばねば感・歯ぐきの赤み・歯ぐきからの出血・歯ぐきからの膿・歯がぐらぐら揺れる・かむと痛い・など。まずは相談してみてください。



① 歯周病菌の除去用抗生物質

ジスロマック

現在ではこの薬剤が最も効果的。3日間内服で OK。副作用でおなかが多少ゆるくなることも。

② カビとり歯磨き剤(いろいろありますが当医院ではコレ)

マスチックデンタルリンスジェル

天然成分で安心安全。カビや歯周病菌を鎮めます。院長やスタッフも日常で使っています♪。



◎薬剤を投与された方の80%以上が効果ありと報告されています。

(国際歯周内科学研究会調べ)

→ 改善した後は再発を防がないといけません

カビ菌は口腔内常在菌といって、お口の中に必ず住み着いているものなのです。全滅させることは不可能なのです。

ですから改善後も毎日の歯磨きと歯科医院における定期的なプロフェッショナルクリーニングが大切です。カビが増え過ぎると歯ぐきが腫れてきたりします。またカビは歯周病菌の快適な住みかにもなりますので歯周病菌が再感染しやすくなります。

定期的に歯科医院に通って歯周病菌が再感染していないか、カビが増え過ぎていないかチェックし、専用のクリーニングを行うのです。メンテナンスが重要です。

◎補足

感染経路を断つ

人からうつされないこと。(回し飲み、回し食い、箸の共用、キス、くしゃみなど。パートナーも検診を。) **タバコは止めるか減らす**

内服薬剤は血液の成分の白血球が運びます。タバコを吸うと歯ぐきの血管が収縮し、白血球が減少し、薬の効きが悪くなります。また、タバコは歯周病になりやすく、歯周病が治りにくいことが分かっています。

◎患者さん自身ができる「歯周病」への取り組み

① 歯みがき用具の選択	歯ブラシ・歯磨き粉・糸ようじ(デンタルフロス)・歯間ブラシなど。 私たちからも説明・指導します。
②正しい「歯みがき」の仕方の習得	歯科医師・歯科衛生士の「歯みがき指導」をよく理解して 役立ててください。
③日常生活の改善	問診などから得られた状況をもとに患者さん個々に適した食事指導や生活指導をします。できるだけ守るよう心掛けてください。タバコは要注意! 歯周病にかかっている人(ご家族)からの唾液からの再感染も要注意!(お箸の共用や KISS など)

大切なことは、歯周病の進行は患者さんが気づきにくいため、どの程度患者さん自身に理解していただけているか、どれだけ患者さん自身が希望を持って歯周病予防に取り組んでいただけるか、ではないかと私たちは考えております。

歯周病治療は患者さんの「歯を残したい」という熱意と、歯科医院と患者さんの連携(信頼 関係)がなければ成立しません。



~あとがき~

令和 4(2022)年 6 月 7 日, 政府は「経済財政運営と改革の基本方針(骨太の方針)2022」を閣議決定し、その中に国民皆歯科健診の具体的検討の推進を盛り込みました。

この目的は歯周病と関連する糖尿病,心臓血管疾患,アルツハイマー型認知症,誤嚥性肺炎, 関節リウマチ等の発症や進行を抑制し,健康寿命を延ばすことであります。

わが国においては、自主的に歯科医院を受診し、歯科健診を受けている人は 33.8%(2020 年日本歯科医師会)います。2018 年の同調査と比較すると上昇していますが、健康日本 21(第二次)では「20歳以上で過去 1 年間に歯科検診を受けた者の割合」の 2022 年目標値を 65%としています。もうひと頑張りですね。

そして新型コロナウイルス感染症の流行が明けたのち、受診控えをしていた人々が歯科健診に 興味を持ってくれますように願っております。

「山本歯科医院」は歯科医療を通して皆様がより健康となるよう努めております。