

歯ぐきの健康を保つために、マイデンタルハイジニストを持とう！

『マイデンタルハイジニスト』という言葉を知っていますか？

英語で書くとMy Dental Hygienist、『私の歯科衛生士』という意味です。歯科衛生士は、歯科医院を受診するみなさんの歯ぐきや歯の健康を守る仕事をしています。日々患者さんとともにお口の健康の獲得や健康維持に関わっています。

さて、みなさんが歯科医院に行く「きっかけ」はなんでしょうか？

詰め物が取れたり、歯が痛くなったりしたからでしょうか？人によっては“歯ぐきが腫れた”などもあるでしょう。人それぞれ何かのきっかけで歯科医院へ行くことになると思います。勇気を持って歯科医院を受診し検査をすると、むし歯や歯周病と診断された方も多いと思います。そのむし歯と歯周病はお口の2大疾患と言われ、進行してしまうと何か月も治療に通うことになり、とても厄介です。また、そんな経験をされた方も多いのではないでしょうか。

そしてむし歯や歯周病の治療が終わると、定期的な歯のクリーニングに通うことになります。定期検診やクリーニングというとむし歯の発見や歯石取りというイメージが強い方もいるかもしれません。しかし、むし歯や歯周病の再発を防ぐために、定期クリーニングは必須となります。日常、自宅でしっかりとセル

フケアを行っていても、細かい隙間では徐々に細菌が繁殖します。そのままでは、また病気は再発してしまうのです。そこで、3～4か月ごとを目途に歯科衛生士がプロフェッショナルケアを行うことで、繁殖した細菌の塊のプラーク（歯垢）を減らし再発のリスクを下げるのです。自宅でのセルフケアと歯科医院でのプロフェッショナルケアを生涯継続することが予防の1丁目1番地となるのです。

今回、日本歯科衛生士会では、サンスター株式会社協力の下、「歯ぐきの健康を保つセルフケアとプロケア」というリーフレットを作成いたしました（図1）。

- 口臭が気になる
- 歯みがきの時に出血する
- 歯ぐきが腫れる
- 舌で歯の表面をさわるとザラザラしている部分がある
- 口がねばつく
- 歯と歯の間に食べ物が挟まる

まずは、“自分の口がどういう状態か？”を知ることから始まります。自分でも当てはまる項目があるかチェックをしてみてください。

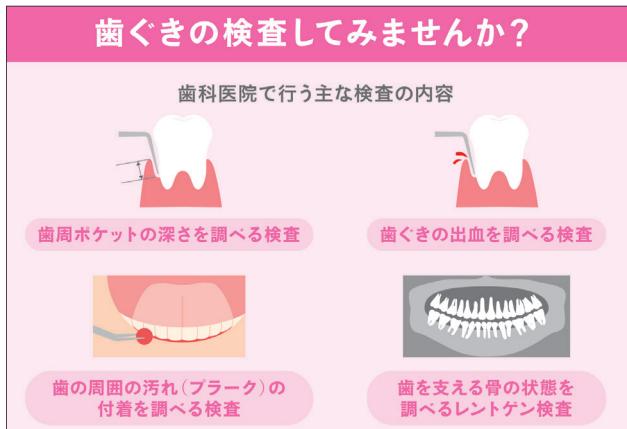


図1 リーフレット「歯ぐきの健康を保つセルフケアとプロケア」

いかがですか?

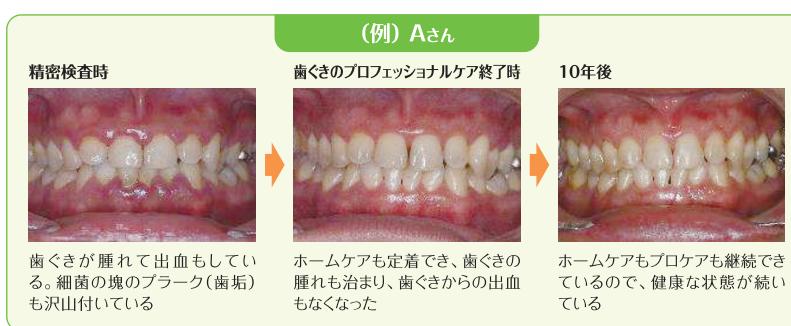
1つでも当てはまる項目があれば、歯科医院を受診することをお勧めします。軽い症状の時に受診すれば、それだけ通院回数も少なくてすみますし、何より自分の健康を守ることができます。

歯科医院を受診した際には、まず今の自分を知ることから始まります。処置で、最初に行うのが精密検査です。現在の歯や歯ぐきの状態を評価します。一般的にはレントゲン撮影と診査、歯ぐきの検査、口腔内写真撮影の3項目を行います。これにより、それぞれの歯や歯ぐきの状態から治療の方法や優先順位をることができます。なぜ、あなたは、“むし歯になるのか?” “歯周病になるのか?”など、あなた自身に原因を知っています。



「歯ぐきの健康を保つセルフケアとプロケア」のリーフレットより

原因がわかつてからが、治療のスタートです。むし歯を削って詰め物を入れたり、症状が進んでいるようなら神経の治療も必要になったりするかもしれません。歯周病が進んでいれば、細菌の塊のプラーク(歯垢)を減らすため



に歯みがきの練習をしたり、歯石を取ったりしていきます。

しかし、これらの処置だけを行っても健康を維持することは難しいのです。なぜなら、むし歯や歯周病は生活習慣病だからです。生活習慣病というとメタボリックシンドローム、そして、高血圧症や糖尿病が頭に浮かぶと思います。じつは、むし歯も歯周病も生活習慣病のグループに属します。これらの病気は普段の生活が乱れることで発症するので、生活習慣を変えなければ再発をくり返すのです。何度もむし歯を治療しているのに、次から次へとむし歯ができてしまうのはこれが原因なのです。

原因である乱れた生活習慣を自ら変えなければむし歯を削って詰めたり、歯石を取ったりしても再発をくり返すことになります。みなさんが歯科医院に通い始めたことをきっかけに、お口の健康を取りもどす治療を行うと、生活習慣にも変化が起こり、それに伴って全身の健康観も変わってきます。それを患者さんと一緒に伴走するのが歯科衛生士です。



「歯ぐきの健康を保つセルフケアとプロケア」のリーフレットより

歯科医院へ通い、生活習慣が改善されると健康偏差値が上がるというわけです。この健康偏差値が上がるサポートをするのが『マイデンタルハイジニスト』です。患者さんの仕事や生活背景などを考慮しながら治療や予防を行うと同時に、知識や知恵を患者さんへ伝える大事なパートナーです。

まずは歯科医院の扉を開けて第一歩を踏み出してください。きっとその先にはあなたを担当するマイデンタルハイジニスト、そして、健康なあなたが待っています。

参考出典:「歯ぐきの健康を保つセルフケアとプロケア」
岩田隆紀 監修 / 公益社団法人日本歯科衛生士会 編集
/ サンスター株式会社 制作・発行 2022年『歯の話をしませんか?』熊谷靖司著 / めであ森 2022年

(公益社団法人日本歯科衛生士会 診療所委員会)