

第 16 号

平成 16 年 5 月 1 日

発行

高橋歯科医院



目次

歯周治療の流れ	1
歯周治療に必要な専門用語	2,3
顎関節症	4

歯周治療の流れ

院長 高橋喜一

私たちの歯科医院は、平成 11 年より成人の治療も積極的に行っています。現在、成人の治療は、歯周治療（歯肉炎や歯槽膿漏）、保存治療（むし歯や根の治療、歯の漂白）、補綴治療（銀歯やブリッジ、義歯、顎関節症、インプラント）、インプラントなどの外科治療、歯ならびの問題、これらについてそれぞれ専門の歯科医師が担当するようにしています。

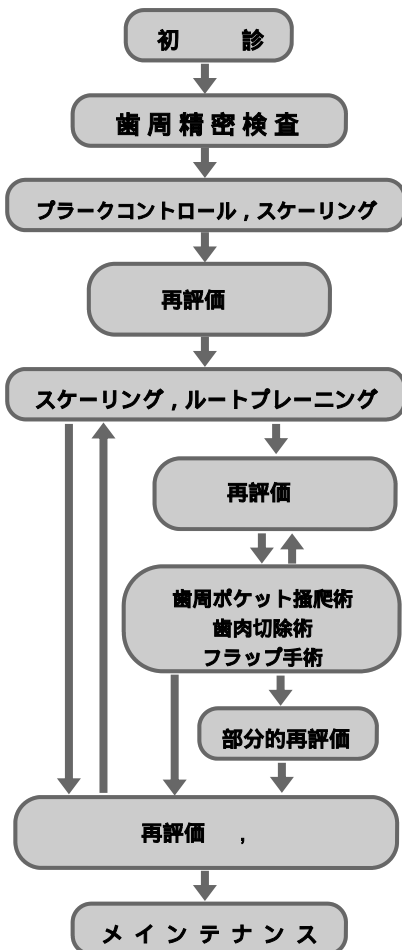
私たちの歯科医院では、歯科衛生士の担当制にしています。

成人の歯周治療は、図に示したような手順で進めます。

初診時には、患者さんの主訴についてお聞きし、レントゲン検査を行います。痛みや腫れなどで応急治療が必要な時は治療の時間をとります。応急治療の必要がなければ、今回は、担当の歯科衛生士を決め、診断に必要な「歯周精密検査」を行います。担当の歯科衛生士は、患者さんの問題や希望についてよくお聞きし、予防や治療のシステムについて大まかな説明を行います。初めに担当歯科衛生士によりプラークコントロール、スケーリング、ルートプレーニングなど歯周病の「初期治療」が行われます。歯肉の状態がよくなったら、むし歯やブリッジ、義歯などの治療を行います。治療が全部終了すると、歯肉の「再評価」を行い、問題がなければ、治療後の状態を維持管理する「メンテナンス（定期健診）」となります。

このようなシステムは、従来よりも治療終了までの時間がかかりますが、むし歯や歯周病の原因に対してきちっと対応できるため、長期的に見れば再治療が少なくなり時間も費用も節約することが出来ます。

歯周治療に必要な歯周精密検査、プラークコントロール、スケーリング、再評価、メンテナンスなどの専門用語については次のページで解説します。



歯周治療に関する専門用語

歯科衛生士 星野寛子

最近、テレビコマーシャルなどで「歯周病」という言葉をよく耳にします。歯周病とは、細菌によって歯ぐきに炎症が起こり、歯を支える骨が溶けてしまう病気です。現在、成人の約8割がこの歯周病だと言われています。その病状は軽度から重度まで人それぞれです。

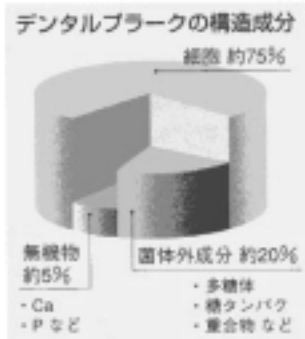


私たちの歯科医院では、担当の歯科衛生士が患者さんひとりひとりに合った予防や歯周病の初期治療を行っています。

私たちの歯科医院では、担当の歯科衛生士が患者さんひとりひとりに合った予防や歯周病の初期治療を行っています。

プラーク

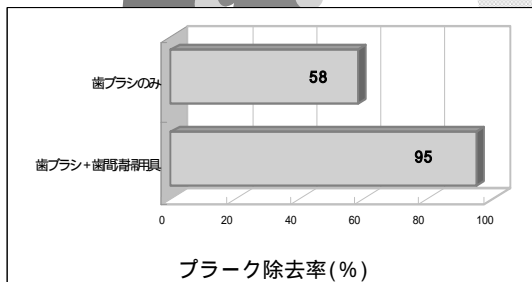
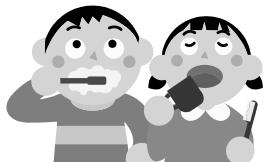
プラークとは歯垢のことで、歯の表面に付いた白色の汚れです。プラークは食べかすではなく、その約75%は細菌の塊です。この細菌が出す毒素は水あめのようにネバネバしています。そして隙間ができないようにしっかりとフィルム状の膜をはって細菌を包み込んでいます。殺菌薬や免疫力(体の抵抗力)で細菌を破壊しようとしても中まで届かないので、びくともしません。薬などで歯周病が治らないのはこのためです。患者さん自身が毎日歯磨きをしてプラークを落とすことが大切です。



プラークコントロール

むし歯や歯周病の原因である細菌(プラーク)は絶え間なく増殖しているのでゼロにすることは不可能です。そこで、むし歯や歯周病になる前に細菌を除去し、できるだけ増殖させないように細菌をコントロールすることが必要です。つまり、「細菌の量を減らすこと」をプラークコントロールと言います。プラークコントロールには、患者さん自身が行う方法(セルフケア)

と歯科医院で行う方法(プロフェッショナルケア)があります。



セルフケア

ブラッシング
フロッシング
歯間ブラシ
飲食回数コントロール
フッ素入り歯磨剤

プラークコントロール

プロフェッショナルケア

う蝕・歯周の検査
最小限の治療
スケーリング
ルートプレーニング
PMTCなど

グラフに示すように歯ブラシだけでは半分程度のプラークしか取り除けません。歯間ブラシやフロス(糸ようじ)など、歯間清掃用具を使いましょう。

歯周精密検査（歯周ポケット検査）・再評価



歯と歯ぐきの間には溝があります。健康な歯ぐきは、この溝はわずか1~2ミリです。ところが、歯肉炎になると3ミリ、歯周炎になると歯を支える骨が溶けるので4ミリ以上になります。この3ミリ以上の溝を歯周ポケットといい、ポケットが深くなるほど歯周病は進行しています。

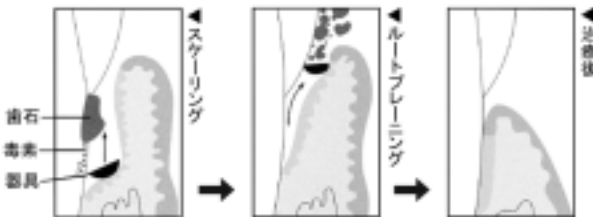
計測器を使って、ポケットの深さと同時に出血の有無、歯石の有無、歯の動揺なども調べていきます。この検査を治療を始めるとき（精密検査）、治療の途中（再評価）、メンテナンスなどで行い病状を確認します。

スケーリング

スケーリングとは、歯の表面に付いた歯石を除去することです。歯石は、プラークに唾液中のカルシウムなどが付着し、石のように固まったものです。歯石には、歯ぐきより上についている白色で比較的やわらかい歯肉縁上歯石と歯ぐきより下（歯周ポケット）についている黒褐色で非常に硬い歯肉縁下歯石の2種類があります。

歯石は超音波の振動を利用した機械や手用の器具を使って取り除きます。

ルートプレーニング



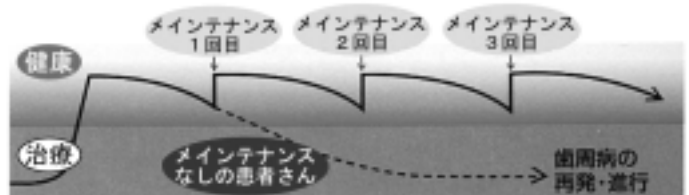
ルートプレーニングとは、歯周ポケット内のプラークによって汚染された根の表面を平滑できれいな面にする治療です。

現在、最もよく行われる歯周治療で、これによって、歯や歯ぐきの健康を取り戻します。主に手用の器具を使います。

メンテナンス

メンテナンスは、治療によって得られた口の中の健康状態を維持させ、再発を防止することを目的としています。

歯周ポケット内の歯周病原菌は、処置したのち3~4ヶ月で元の細菌叢に戻ります。そこで、細菌が悪影響を起こしだす前に、歯科医院でスケーリングやルートプレーニングを行って歯周病の再発を予防します。



再発を防ぐためには、年2~3回のメンテナンスが必要です。メンテナンスは歯科医療の中では最も重要なステップです。

がくかんせつしょう
顎関節症

歯科医師 鎌田俊介



あごが痛い、だるい、開かない、カクカク音がするなどの症状はありませんか？
これらの症状は顎関節症といわれる症状です。むし歯、歯周病に次ぐ第3の歯科疾患と言われていています。潜在的な症状のある人を含めると日本人の6～8割にあると言われていています。

顎関節症の主な症状は？

顎関節症は、あごの運動時の関節の痛み、口が開かない、開けるときにカクカクシャリシャリ音がする、咀嚼筋（あごを動かす筋肉）の筋肉痛などの症状が見られます。さらに悪化すると、偏頭痛、肩こり、手指のしびれ、耳鳴り、めまい、顔がこわばるなどの症状が見られることがあります。10代後半～20代の女性に多く見られます。

原因は？

くいしばり、あごの過剰運動、頬づえ、噛み合わせが悪い、片噛みなど、複数の問題が重なり合って、あごの関節や咀嚼筋に過剰な力が加わることによって起こります。特に、日中や睡眠中のくいしばりの影響が大きいと言われていています。くいしばりは自覚することが難しく、96%の人にくいしばる癖があるとされています。くいしばりはストレスも関係しています。

どうすればいいの？

顎関節症の多くは生活習慣の改善によって治っていく病気です。したがって治療は、歯科医師の指導のもとに患者さん自身が治療に参加して原因となる自分の生活を変えることから始めます。

次の点について注意して下さい。

あごを安静に保つ

柔らかい食事にして、長い間噛むものは避けます。またくいしばりを無くするため唇を閉じ、上下の歯を離し、顔の力を抜いてリラックスすることが大切です。

大開口を避ける

あくびや食事、会話、カラオケなどでの大開口は避ける。

温湿布

温湿布やタオルであごを暖め、血行を良くし、痛みを軽減させます。リラクゼーション効果もあります。

良い姿勢を保つ

頬づえ、受話器を首で挟む、悪い姿勢は止める。

仰向けで寝る

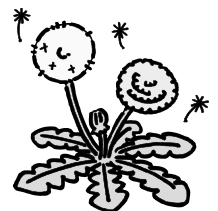
枕を低めにして、仰向けで寝ます。

顎の開口練習

あごの痛みを和らげるための体操があります。

・・・ストレッチ

症状に応じて歯科医師が指導します。



あごが痛い、口が開きにくいなどの症状が見られるときは、歯科医師にご相談ください。水曜日と土曜日に診療をしている永田先生は、大学病院で顎関節症の患者さんの診療をしています。噛み合わせが悪い場合や症状が強い場合は、噛み合わせの調整やプリント療法、運動療法などを行います。