

## ● 歯周病の治療

### ● 歯周病治療の流れ

1. レントゲン撮影
2. 歯周ポケット診査（歯の動揺度、出血の有無）
3. 状況により位相差顕微鏡検査など
4. ブラッシング指導

以上、初診来院時の処置。

### 5. 歯石除去と PMTC

（歯石除去の回数は症状によって違います）

以上、2 回目以降の処置。

### 6. 初診来院時から 1 ヶ月以降に基本治療の成果確認

以上、3 回目以降の処置。

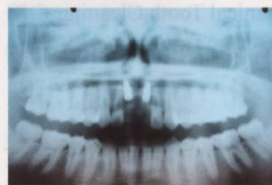
7. 症状によって SRP（スケーリングルートプレーニング）を実施  
歯根部に付着した歯石除去（保険適用）です。口の中をブロックに分けて  
おこなうため、約 6 回の通院が必要です。

歯周病の進行度によって治療法は違います。その治療法を決めるために  
色々な検査をおこない、最適な方法を提示いたします。

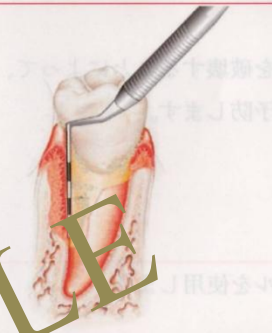
治療期間、来院間隔、治療費は症状によって様々です。歯周病の自覚症状  
を訴えて来院される方のほとんどは、歯石がべったり付いています。特に  
歯周ポケット

内にこびりついた歯石を除去するには時間と通院回数が増えることにな  
ります。

### ・ 画像でみる治療の流れ



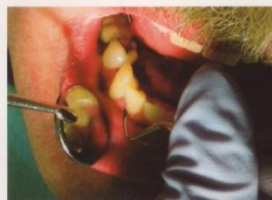
：レントゲン撮影  
骨の状態がわかります。



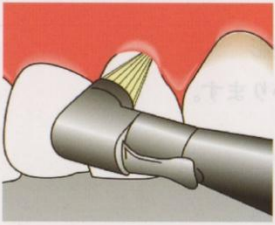
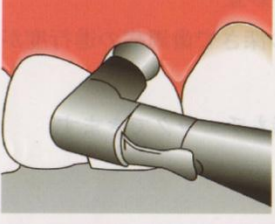
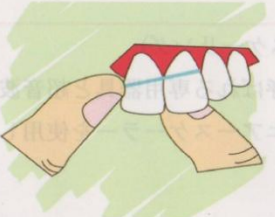
：歯周ポケット診査  
歯周ポケットの深さで歯周病の進行度が  
判ります。  
また、出血有無もチェックできます。



：ブラッシング指導  
最低一日 2 回は歯磨きすることをお勧め  
します。柔らかい毛の歯ブラシを使用す  
ると、歯と歯肉の間の歯垢を容易に取り  
除く事ができます。歯と歯肉の間は歯周  
病が始まる原因となる場所です



：歯石除去（スケーリング）  
スケーラーと呼ばれる専用器具と超音波  
スケーラー、エアースケーラーを使用し  
ます。

|                                                                                     |                                                                                                                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p><b>PMTC</b></p> <p>Professional Mechanical Tooth Cleaning の略<br/>歯石除去後の歯面を、専用器具を用いて清掃することです。</p> <p>市販の歯ブラシでは磨きにくい部分を先端が細いシリコン製のチップで磨きます。</p> |
|    | <p><b>PMTC の効果</b></p> <p>バイオフィルムを破壊することによって、歯周病、虫歯を予防します。</p>                                                                                   |
|    | <p>PMTC 専用ジェルを使用します。</p>                                                                                                                         |
|  | <p>チップが届かない部分は、デンタルフロスを使用して磨きあげます。</p>                                                                                                           |

### ・前医に比較して時間がかかる？

始めて歯科医院で歯石除去をされる方には比較対象がありませんが、当院では丁寧な歯石除去を心掛けています。それは、表面からは見えない部分のプラークや歯石を除去しなければ歯周病が治らないからです。

前述のとおり歯周病は全身疾患にも関係します。患者さんの健康をお守りする立場としては“適当”な処置をするわけにはいかないからです。

歯石除去の経験がある方が、「歯石除去でどうしてもこんなに通院しなければならないのか。前医では1回の処置時間も短く、通院回数も2回で済んだ(怒。)」と思われるかもしれません。確かに短時間で処置を終える場合もあります。それは症状の違いと医院側のモラルの違いです。歯石が直視できない深い部分にあれば除去することが面倒になるため、時間がかかります。面倒なことをさけるため、見える部分のみの歯石の除去で治療を終えていることもあります。

### ・徹底的なクリーニングを希望される方へ

歯石除去は保険適用の治療です。ただし治療時間と使用器具などに制限があります。より徹底的なクリーニングをご希望の場合には、スタッフにお申しつけください。治療費は保険が適用されないため自費治療になりますが、歯周病で歯を失いインプラントになることと考えたら、費用的にも時間的にも負担が少なくなります。

## ● 歯周病の予防は歯磨きから

歯周病の原因が細菌感染であることはおわかりいただけたと思います。細菌感染であれば除菌、殺菌が効果的なのはですが、それほど簡単ではありません。地球上の生物が共存共栄しているように、ある特定の細菌を殺してしまうことで、別の細菌の勢力が増してしまうこともあるのです。結核や肝炎などの感染症の治療には抗生物質が使われます。抗生物質は治療方法として有効な方法ですが使い続けると薬が効かない新タイプの菌が生まれてきます。MRSA（メチシリン耐性黄色ブドウ球菌）などは良く知られた耐性菌です。体力の弱った入院患者がMRSAに感染してお亡くなりになる事例はマスコミでも取り上げられています。安全な場所と思われる病院で感染することのショッキング性に目をうばわれがちですが、耐性菌の存在はいたし方ないことです。耐性菌は抗生物質の乱用や適切でない種類の抗生物質を使用つづけた場合に発生しますが、使わなければ結核や肺炎が悪化して死に至る可能性もあるからです。口腔内の場合、ブラッシングで細菌数をコントロールできます。細菌が異常繁殖しなければ歯周病になりにくくなります。



## ● 正しい歯磨き法

基本的には歯と歯肉の境目にブラシの毛先を細かくあててあげます。大きく横に動かせば効率がよいように感じますが、歯の形は複雑で複数並んでいますからデコボコがあります。大きく横に動かせばへこんだ部分に毛先が十分にあたりません。患者さんの歯並びは千差万別です。歯の形や歯ならびにあった歯磨き指導は必ず受けてください。自分では磨けているつもりでも、専用の染色剤を使用すると結構磨き残しがあるものです。磨き残しの部分を丁寧にブラッシングする“コツ”を歯科衛生士がお伝えします。なお、当院では歯磨きなどのセルフメンテナンスに非協力的な方の治療はお断りしています。いくら歯科医師、歯科衛生士が頑張っても、日頃の歯磨きがおろそかになれば良い治療結果は生まれません。一緒に頑張っている方々の治療に、時間と精力を割いていきたいからです。

### Column

フジテレビ商品研究所が調べた「歯科衛生士と20代～40代の一般男女10人の歯磨きの違い」に面白いデータがあります。

歯磨きのプロは歯ブラシを軽く当て押し付ける力は200g以下、歯ブラシは細かく（幅は8mm以下）動かし、歯ブラシの当て方を工夫しながら1本1本の歯を丁寧に磨いているので歯磨きの総時間は8分弱。

一般人は歯ブラシを押し付ける力が強く最も大きい人は800gで、歯ぐきを痛めてしまう心配もあります。歯ブラシを動かす幅は15～20mmの人が5人と多く、1本の歯を磨くというより歯と歯に橋を架けたように磨いています。一般人は磨いている場所があちこちに動くので、1ヶ所を磨く時間も短く総時間も2分弱でした。

歯磨きはだれでもできることですが、正確にできているとは限りません。スポーツでもプロの指導を受けるとそれまでの考え方、スタイルがガラッと変わりますよね。自己流のメンテナンスでは大切な歯を守ることはできません。

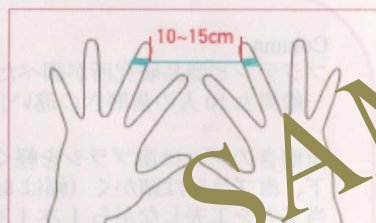
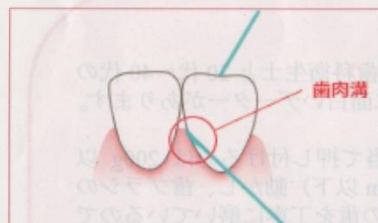
## ●その他のクリーニング法

口の中のクリーニングといえば歯ブラシによるブラッシングが代表的ですが、それ以外にも効果的なクリーニング法がありますのでご紹介します。あくまでブラッシングとの併用が原則ですので、お忘れなく。

### ●デンタルフロス

歯ブラシだけでは歯と歯の間に磨くことはできません。歯並びが悪ければなおさらです。デンタルフロスは歯と歯の間に滑り込ませて歯の横部分を磨くことができます。

プラーク除去効果は歯ブラシだけの場合 50%、デンタルフロスを併用すると 90%にアップすると言われています。(メーカー公表値)



歯肉溝(歯周ポケット)には歯ブラシの毛先があたりません。デンタルフロスなら見えない部分のプラークも除去できます。

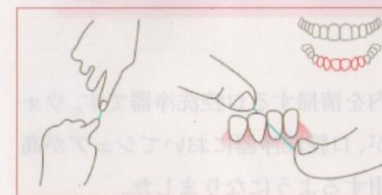
### ・フロスの使い方

#### 前歯(上顎)への使い方



片方の親指を上に向け、もう片方の人差し指でひねる。

#### 前歯(下顎)への使い方



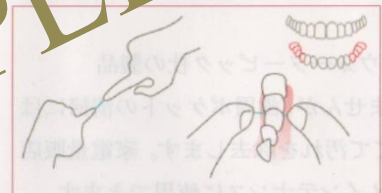
両手の人差し指を下に向けておさえます。

#### 奥歯(上顎)への使い方



両手の人差し指を上に向けておさえます。

#### 奥歯(下顎)への使い方



両手の人差し指を下に向けておさえます。

：フロスを歯と歯の間にのこぎりのように動かして歯肉の部分に到達させます。

：歯面に沿わせるようにフロスを巻きつけて磨き上げます。この時、歯肉を傷つけないように注意します。

：フロスで磨きあげながらフロスを歯と歯の間から歯肉の反対側へ抜き取ります。

イラスト、使用方法是ジョンソンエンドジョンソン(株)HP から引用改変

## ●その他のクリーニング法

### ●ウォーターピック

ウォーターピックとは水流により口腔内を清掃する口腔洗浄器です。ウォーターピックとはアメリカ企業名ですが、口腔洗浄器においてシェアが高いため口腔洗浄器の一般名称として通用するようになりました。



画像はウォーターピック社の製品

製品に関してはどのメーカーでも構いませんが、歯周ポケットの清掃には有効です。ジェット水流を歯間部にあてて汚れを除去します。家電量販店で販売されているため家庭でのセルフメンテナンスに使用できます。

### ●歯間ブラシ



デンタルフロス同様、歯と歯の間を清掃するブラシです。歯ブラシの毛先が届きにくい部分に有効です。

## ●その他のクリーニング法

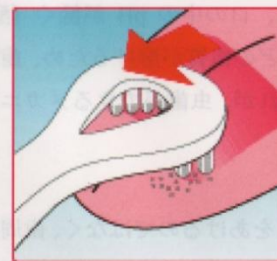
### ●舌ブラシ

舌の表面についた白っぽいものは、舌苔（ゼツタイ）です。舌の表面には舌乳頭という無数の突起があり舌苔はその間にたまります。舌苔を細菌が分解することで腐敗臭が発生し口臭の原因になります。

舌苔は歯周病を悪化させたり、誤嚥性肺炎の原因になるといわれています。それは細菌の巣窟になることで細菌数が増えることからと思われます。

舌苔は舌ブラシを使用して取除きます。歯ブラシで取除くこともできますが、専用品は舌が傷つきにくいように工夫されており、ブラシ面積も大きいので効率的に磨くことができます。使用上の注意点は強くこすり過ぎて舌表面を傷つけないことです。強くこすり過ぎると、出血することがあります。

口臭の原因の80%は口腔疾患が原因とされています。他人が感じる口臭は、口腔内の細菌が発生するガス（腐敗臭）です。病的な歯槽膿漏ではなく生理的な舌表面に付着した舌苔の細菌が発生している場合は、舌苔を取除くことで口臭が押えられることもあります。



イメージ図



舌の断面拡大(イメージ図)

イラストは株式会社ジャックス HP から引用