



虫歯や歯周病の治療を繰り返す5つの要因



自分自身では気を付けているつもりなのに、なぜか繰り返してしまう虫歯や歯周病。その原因となるのが、口の中に潜んでいる虫歯菌や歯周病菌であることはご存知の方も多いでしょう。

私たちの口の中には6000億個とも8000億個ともいわれる細菌が生息し、種類の違う細菌同士が互いに共存しながら住みついています。

これだけ多くの細菌の中から虫歯菌と歯周病菌だけを退治することは、現代の医学をもってしても不可能なのです。したがってたとえ完璧な治療をしたとしても、様々な要因によって再び虫歯菌や歯周病菌に感染してしまう恐れがあります。

では虫歯や歯周病を繰り返してしまう5つの要因について、その対処法なども含めご紹介していきましょう。

要因 01

『肝心な部分』が磨けていない

虫歯や歯周病を繰り返してしまう方の中には、「毎日しっかり歯を磨いているのに……」と毎回苦い思いをされている方もいらっしゃるでしょう。

ただ注意したいのは、「肝心な部分がきちんと磨けているのか?」という点です。毎日10分以上歯を磨いていても、この『肝心な部分』が磨けていなければ、やはり虫歯や歯周病を繰り返してしまいます。

ではその『肝心な部分』とはどこなのか。それは「咬む面の溝」「歯と歯の間」「歯と歯ぐきのキワ」の3か所です。この3か所はただ歯ブラシを当てるだけでは汚れを取ることが難しく、歯ブラシの当て方や磨き方にコツがいります。また歯間ブラシやデンタルフロスといった補助清掃器具の使用も必須でしょう。

さらに歯周病に関しては、歯と歯ぐきの間にある『歯周ポケット』も細菌の温床となります。この『歯周ポケット』内の汚れをかき出すのにも、高度なブラッシングテクニックが必要となります。



▶プロによる歯磨き指導と定期的なクリーニングを受けよう

毎日一生懸命磨いている人でも、先に挙げたポイントだけではどうしても磨き残しやすく、またキレイに汚れを落とすにはそのコツを押さえておかなければなりません。

『肝心な部分』の磨き残しを減らすためには、歯科医院でプロによる歯磨き指導を受けることをお勧めします。歯磨き指導では自分に合う歯ブラシの選び方、当て方、磨き方などを丁寧に指導してもらえます。それでも自分では落としきれない汚れは、歯科医院で定期的にキレイにしてもらうようにしましょう。

要因 02

詰め物や被せ物が合っていない

歯科治療で入れる詰め物や被せ物は「一生もの」と思われがちですが、実はそうとも限りません。特に保険治療で入れたプラスチックの詰め物や銀歯は、年数が経つにつれて必ず劣化をおこします。そうすると初めはピッタリと合っていた詰め物や被せ物にもズレができれば、その部位に汚れや細菌がたまりやすくなります。

▶過去に治療した場所も、定期的なチェックを忘れないこと



私たちの口の中は、冷たいものや熱いもの、酸っぱいもの(酸)などが入りこむ厳しい環境にあります。このような激しい温度変化や化学変化に、プラスチックや金属は決して強くありません。したがって「被せ物を入れたから安心」と思い込まず、劣化が進んでいないか?、歯にピッタリ合っているのか?を定期的にチェックしておくことをお勧めします。

要因 03

歯並びが悪い・歯ぎしりをしている

同じようなケアをしていても、虫歯や歯周病になりにくい人となりやすい人がいるのは確かです。これには歯質や口の中にいる病原菌の数などのほかに、「歯並びが悪い」「歯ぎしりがある」などの要因が関係しています。歯並びの悪い人はどうしても自身で汚れを落とすには限界があり、通常よりも虫歯や歯周病になるリスクが高くなります。また歯ぎしりやくいしばりなどのクセがある人は、ない人に比べて歯やそれを支えている顎の骨にかかる負担が大きいため、「歯が削れる」「歯周病が進行しやすい」といったトラブルが多くなります。

▶それぞれの要因にあわせたケアをしっかりとこなす

歯並びが悪い人の場合、歯並びを改善することが最良の方法ですが、矯正治療は治療に時間がかかるほか、費用も高額になるため誰もが安易に受けられるとは限りません。歯並びが悪く、自身のケアのみでは不十分だと思う方は、1カ月または3ヶ月に1度は歯科医院で専門的なクリーニングをおこなうようにしましょう。

歯ぎしりが気になる方は、歯ぎしりによる負担を軽減してくれるマウスピースの使用をお勧めします。歯ぎしり用マウスピースの作製は保険が適応されるので、一度歯科医院で相談してみましょう。



要因 04

乱れた食習慣や生活習慣

虫歯や歯周病は『細菌感染症』である一方で、『生活習慣病』という位置づけもされています。虫歯は「甘いモノが大敵」ということはよく知られていますが、それよりも時間を決めずに食べ続ける「だらだら食べ」のほうが虫歯になるリスクは高いのです。

また、細菌の感染によって起こる虫歯や歯周病は体の免疫との関わりも深く、疲労の蓄積や睡眠不足によって免疫力が衰えることも、虫歯や歯周病を繰り返す要因になってしまいます。

▶食事は時間を決め、規則正しい生活を心がける

どんな病気でも、その予防には「バランスの良い食事」と「規則正しい生活」が基本となります。これは歯科疾患も同様で、虫歯や歯周病の予防のためには、食事は決められた時間に摂り、暴飲暴食は避け、しっかり睡眠をとることが重要です。



要因 05

加齢による体の衰え

加齢による体の衰えは口の中も例外ではなく、年を重ねるごとに歯の質はもろくなり、歯ぐきも痩せ始めます。20代、30代のころは特に問題がなかった人も、40歳を過ぎたあたりからトラブルが多くなりやすいため、油断は禁物です。

▶ライフステージに合わせた予防歯科に取り組もう

虫歯と歯周病は歯を失う2大歯科疾患といわれています。しかし虫歯が原因で歯を失うのは20代ぐらいまでで、それ以降の年代では圧倒的に歯周病が多くなります。歯周病の怖いところは、これといった症状がないまま病状が進行してしまい、「気が付いた時には手遅れになっていた」というケースがめずらしくないことです。

「若いころから歯は丈夫!」と過信せず、あなたのライフステージにあった予防歯科に取り組んでいきましょう。



虫歯や歯周病の治療を繰り返す5つの要因について見てきました。

歯の治療が一旦終わり、症状が良くなったと安心したい気持ちは理解できますが、残念ながら虫歯や歯周病は治療を繰り返しがちな病気です。

治療が終わったから大丈夫!ではなく、あなた自身によるお口のケアと歯科医院でのプロによるチェックを続けるしか、大切な歯を守ることはできないのです。治療が終わった時は、再発させない予防のスタート地点に立った!という認識で丁度いいくらいなのです。