楽しむ予防歯科 29

年4回20年

文 飯塚宏明
text by Hiroaki Iizuka
飯塚歯科 院長

今日いらした患者さんは20年以上通われている患者さんです。何事もなくても3カ月に1回いらしていただいて、衛生士がお口の中の自分で取りきれない汚れを綺麗にお掃除してあげる。そのためだけに3カ月に1回来院していただいています。そしてこの20年治療は1回もありません。

「自分の歯だから自分で磨けばいいじゃん!!」

面白い実験があります。歯科大学の学生（普通の人より少しだけ歯のことを知っていて少しだけ器用）に「歯ブラシ1本でお口の中の汚れを100%落としてください」という実験を世界中の歯科大学で行った実験があります。一生懸命磨いてから汚れが赤く残るお薬を塗って汚れを染め出し、そこを磨いてまた染め出す。これを繰り返して汚れを完全に落とすという簡単な実験です。

さて100%落とすのにどれくらいの時間がかかったでしょう。10分? 20分?? いいえ、答えは4時間半から5時間!! 世界中どこでやっても同じ結果が出ました。ということは、自分一人で汚れを落とすのはムリ!! だから専門家に専門の道具を使ってお掃除してもらう。自分一人で1日4～5時間歯ブラシに時間をかけられる人以外はプロに定期的なお掃除を頼んだ方が安全だと思います。

「歯石を取ってもらうだけなんだろう!?」

歯石があれば取りますがそれが目的ではありません。メンテナンスは歯の表面の汚れ、歯と歯の間の汚れ、歯と歯ぐきの間の汚れ、この汚れを専門家が専門の道具を使って落としていきます。超音波で汚れを破壊し、歯の表面のバイオフィルム（細菌の膜）に細かい粒子を吹き付けてこそぎ取り、フッ素を使って表面をコーティングする。ここが大切になってきます。ただツルツルにしただけだとあっという間に、それこそ歯科医院を出るまでの間に歯の表面にタンパク質の膜ができてしまいます。このタンパク質の膜の上にバイ菌が棲みつき、唾液の中のカルシウムと一緒になって歯石が形成されていきます。

ここでフッ素。フッ素は天然の井戸水にも含まれ、ほんのわずかな量でも水を腐らせない働きがあります。歯の表面をフッ素でコーティングするとフッ化カルシウムという強い皮膜ができ、歯の表面を硬くし、ここから少しずつフッ素が放出されます。表面から少しずつフッ素が放出されると表面にタンパク質の膜が付きにくくなり、その上に繁殖するバイ菌も付きにくくなります。このため虫歯にも歯周病にもなりにくくなります。

このコーティングの効果が切れてしまうのが3カ月。虫歯にしないため、歯周病にしないため、一生自分の歯を残すため、3カ月に1回プロのお掃除を受けましょう！

飯塚歯科ホームページ
https://aidental-iizuka.com

Profile

1959年　神奈川県小田原市の米屋の長男に生まれる
1985年　日本歯科大学歯学部卒業
1988年　バイクで通勤中トラックと衝突し第1頚椎及び右手首粉砕骨折、絶対安静6カ月の入院生活を送る～ 医療従事者でありながらベッドの上で何もできない自分に出会い、これがきっかけで身体全体を考えるようになる～
1990年 千代田区神田神保町に「飯塚歯科」開設
趣味：ダイビングもうじき800本、サーフィン60歳でサーフィン始めて毎週通う。
音楽：ボサノバ－セルジオメンデス＆ブラジル66、JAZZ－Idea6、J-POP－中森明菜