

# BEAUTY ADVICE

～Dental編～

今月から連載でお送りする「BEAUTY ADVICE ~Dental編~」。女性なら誰でも、「美しく輝いていたい！ 素敵な笑顔でいたい！」…そんな願いを持つもの。常に自分を磨こうと努力を続ける女性のために、専門の先生にアドバイスをいただきましょう！ 最近の審美事情について、教えて、澤井先生～



壱番館歯科クリニック院長  
**澤井靖直先生**  
S39.2.5生まれ  
岩手歯科大学歯学部卒業  
SJD(C)専用補綴・審美補綴会員  
JOSG(一般臨床医矯正研究会)会員  
岩手医科大学口腔解剖学第一講座研究員  
岩手ケーブルテレビジョン等、  
メディアでも活躍中。

\*美しくありたい女性にとつて「歯」も気になるポイント。口元の印象は、この「歯」で変わってくるものなのでしょうか。

S: そうですね、いくら容姿が良くキレイに着飾っていても、歯並びが悪いともつたいたいですね。「元を意識して、自然に笑うことに対する抵抗を示す女性も多いでしょう。女性がありのままの自分に自信を持つには、歯並びをはじめとする悩みを解消することは大切です。昔に比べて、日本人の「歯」に対する意識は変わってきた。エフコアテや美容室で自分を磨くのと同じ覚悟で、歯に対しても手入れを怠らず、美しくなって欲しいことであります。実際、歯並びが悪いことで「かみ合わせ」や「歯磨きの難しさ」による虫歯・歯周病に影響を及ぼす恐れも。このように健康面からみて、歯がきれいで笑顔が素敵な女性になるために、「審美」にまつと興味を持つて欲しいですね。

\* 「審美」と聞くと美容整形などと並び、大がかりでお金もかかり実際に治療を受けたくても勇気が出ない人もいるのでは?

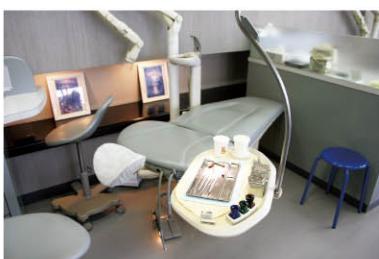
S. 「歯医者に行きたい」という人はまずいないでしょう。痛いとか、時間がかかるとか…。小さい子供さんの場合は特にそう。来てくれただけで「偉い！」と思います。そこで、まずお勧めするのが「P.M.T.C.」。これは、歯医者で唯一気持ちよくなる治療なんです。どんな治療かと言うと、専門の歯科衛生士が機械を使い、歯ブラシでは落としきれないバイオフィルムや歯の隅々の汚れ、着色を落とす、いわば歯のクリーニング。3ヶ月ないし1ヶ月に一度、定期的に受けれるところをお勧めします。毎日きちんと歯磨きをしている人でも、一度受けてみるとその違いに驚くはずです。さらにP.M.T.C.によって、虫歯にならない歯、健くな歯肉、きれいな息を手に入れることも。気軽に始められるのできちんと健康な口元を作り、さらにそれを継続するためにケアをして欲しいと思います。

\*歯磨きで禁煙？ それって、  
　　おも気軽に相談してみることをお勧めします。

S: タバ「が歯や歯茎に悪影響を及ぼすのはご存じだと思いますが、禁煙をしたいという人にも歯磨きはお勧め。口元が寂しくなったり、「タバコが吸いたい!」と思つてしまつた時、歯磨きをして口の中をさっぱりさせると、なんとなく汚したくない気分になるはずです。後は手持ちぶさたを歯磨きでこまかうという事でしょつか?(笑)

\*美しさを意識する女性にとって、毎日の歯磨きも自分で出来  
る大切なケアと言えますよね。

次回は、東京で行われる「審美」の講習会を受けてきますので、その時のお話もしもしてみたいと思います。



「歯のことなどでコンプレックスに感じていることがあれば、近くの歯科専門医に相談を！歯の悩みを解消し、美しくなれたという実感が湧けば、自信を持って人と会えるようになります。ものを感じ方も変わってくろげはぜと澤井先生



「歯磨きは使命感を持つと億劫になると思うので、テレビを見ながらとか、新しい歯ブラシに替えてみるとか変化をつけてみるのも『審美』の第一歩」



毎日5回～10回も歯磨きをするという澤井先生。「私の場合、食事の後だけでなく『何かをしながら』ということが多いですね」

# BEAUTY ADVICE

~Dental編~

先月から連載でお送りしている同コーナー。プロポーションの悩みだけでなく、口元の悩み(歯並びや歯の色など)も、女性にとっては体型のコンプレックスと同じぐらいストレスになるもの。女性なら誰でも思う、美しく輝いていたい! 素敵な笑顔でいたい! という願いを叶えるべく、歯科専門医の澤井靖直先生に、最近の審美事情について教えて貰いましょう。



壱番館歯科クリニック院長  
澤井靖直先生  
S39.2.5生まれ  
岩手医科大学歯学部卒業  
SJD(歯科補綴・審美補綴学会)  
会員  
JSG(一般臨床医矯正研究会)  
会員  
岩手医科大学口腔解剖学第一  
講座研究員  
岩手ケーブルテレビジョン等、  
メディアでも活躍中。

\*前回「審美治療の種類」として挙げられた「メタルボンド」「ワニネートベニア」「ホワイトニング」「インプラント」「矯正」「PMT-C・プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング」。これらがどういった治療なのか、詳しく教えてください。

S: 最近は、審美への認識、知識も広まっています。だから、症例や患者さんの希望によって治療の方法が変わってきたと思います。今回は、いくつかある審美治療の中で、特に「歯を削って詰めるかぶせる」という治療方法についてお話しします。

まず、「ポーセレン・ワニネートベニア」(写真参照①)。これは、エナメル質の表面だけを薄く削って、ポーセレンを貼り付ける治療です。エナメル質の表層0.3mm~0.7mmだけを削るので、歯の切削量は少なくて済みます。ただし、患者さんによつては、歯を削る治療です。なので、症例によつては適さない場合もあります。

続いて「セラミック・インレー・アンレーリング」(写真参照②)。これは、主に、歯にさほど大きな虫歯ができる時に、その虫歯を削つて詰めるセラミックの詰め物です。銀の詰め物が多く用いられていますが、銀の詰め物は大きな口を開けて笑うと見えてしまうことに抵抗を感じる人も。セラミック・インレー・アンレーは、口を開けても詰め物が歯の色とほぼ同じなので見えにくいところが長所です。

最後に「メタルボンド」(写真参照③)。皆さんの間で最も知られている方法で、歯の全周を削つてかぶせる治療です。ラミネートベニアと同じくポーセレンという材料を使うので、天然歯(本来の自

\*治療方法はさまざまありますが、治療にはある程度の痛みや、通院期間も覚悟が必要ということですね。

S: 症例によつては、抜歯をしたり歯の神経を取る必要も出でてきますので、最良の方法を歯科医と相談してください。「インフォームド・コンセント」という考え方では、もちろん審美治療にも当てはまります。どんな些細なことでも、納得のいくまで歯科医に相談し、気が済むまで話し合つた上で治療を始めないといけません。患者さんの希望と、治療する医師とのコミュニケーションは一番肝心な部分ですからね。

\*まずは、自分の希望を伝えるため病院へ行き、相談、治療が始まり通院する……そつ考えると、いくつも身近になつてきた審美治療とはいえ、根気がいりますね。

S: キレイになるためには、多少の努力が必要。確かに好きこのんで歯医者に行くな人は少ないと思いますが、歯のことで悩んでいるなら、一定の治療期間を覚悟し、心を決めて通院してほしいです。完璧に治療が終われば、あとは、歯磨きを頑張つてください。そうすれば、その後は定期検診に行ってクリーニングを受けるぐらいで済みます。歯医者が嫌いな人こそ、「定期検診でクリーニングのみ」という理想のスタイルに到達してほしいのです。

\*気になるお金のことなんですが……

分の歯)と同じような光沢、質感が得られます。芸能人など、短期間で歯が綺麗になつているのは、「ワニネートベニア」との併用もありますが、ほとんどがこのメタルボンドだと思います。

S: 審美といふと「自費診療になるのでは?」と疑問に思つ方も多いと思いますが、確かに保険外の分野がほとんど。でも、保険診療でもある程度のことはできるので、どのくらいのお金がかかるのかといふことも含めて歯科医に相談してください。治療費は各歯科医院で異なる場合もあります。話しやすい、通いやすいなど、自分に合つた歯科医を探すのも賢い方法だと思います。

\*前回は、歯磨きを楽しんとするためコツを教えてもらいました。ぜひ今回も歯への意識を高めるためにひとつお願いします。

S: ジュリア・ロバーツが主演した「ブリティーワーマン」をご存知ですかね。最初の方のシーンで、コールガール役のジュリアがリチャード・ギアとホテルの部屋に入り、最初に何をしたか覚えていませんか? 彼女は洗面所に入り、なかなか出でこなかつたのですが、そこで一生懸命「フロス」をしていました。素敵な男性に気に入られるためのマナーとも言えますが、彼女はコールガールでありながらテンタリーオが高い女性といつ対比の場面でもあります。磨きようによつて素敵な女性に変身するであろうという原石が、その可能性を表すほど注目のシーンだつた訳です。私は「お~」と感心しましたよ。

日本の女性も歯磨きと同じ感覚で、気軽に「フロス」にチャレンジしてほしいものです。使いやすいものや、カラフルな携帯ケースに入つたかわいいもの(写真参照④)など、色々ありますよ。みんなでデンタルフロスを高め合いましょう。

さて、来月は「PMT-C・プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング」についてお話ししてみたいと思います。

\*フロス(デンタルフロス)歯と歯の間の歯垢(しこう)を取る、綿などの糸。



# BEAUTY ADVICE

~Dental編~

連載でお送りしているこのコーナー。プロポーションの悩みだけでなく、口元の悩み(歯並びや歯の色など)も、女性にとっては体型のコンプレックスと同じくらいストレスになるもの。女性なら誰でも思う、美しく輝いていたい! 素敵な笑顔でいたい! という願いを叶えるべく、歯科専門医の澤井靖直先生に、最近の審美事情について教えて貰いましょう。



壱番館歯科クリニック院長  
澤井靖直先生  
S39.2.5生まれ  
岩手医科大学歯学部卒業  
SJD(歯科補綴・審美補綴学会)  
会員  
JOSG(一般臨床医矯正研究会)  
会員  
岩手医科大学口腔解剖学第一  
講座研究員  
岩手ケーブルテレビジョン等、  
メディアでも活躍中。

\*前回は、いくつか種類のある「審美治療について、それぞれ教えていただきました」が、今回は、その一つ、「P.M.T.C.」について教えて下さい。

S: はい、P.M.T.C.とは、「プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング」のことです。専門の機械を使って、歯科医師または歯科衛生士が、歯石・歯垢・バイオフィルムなどを徹底的に除去する治療のことです。以前もお話をした通り、歯科治療の中では比較的気軽に出来、快適な治療のひとつとしてお勧めしています。3ヶ月～1ヶ月に一度行う、口の中の大掃除と思ってください。

\*歯垢や歯石はどうのよにして出来るものなんですか?

S: 歯垢は口の中の細菌のかたまりで、ブラークとも言います。この歯垢が、長い間歯についたままになつていると、唾液中のカルシウムなどが沈着して歯石になります。これらは虫歯や歯周病の原因の一つになります。放置すると歯石はさらに硬くなり歯肉を刺激し、炎症を悪化させることになります。歯ブラシで取ることは難しいので、歯科医院で取つてもらつて下さい。

\*市販の電動歯ブラシなどでは、その役割は果たせないんでしようか?

S: 電動歯ブラシ(写真①)を使うと汚れがよく落ちると思っている方がいますが、ブラークを自分で完璧に取り除くことは、電動歯ブラシでも手磨きでも難しいと思います。電動歯ブラシにしても、手磨きと同じく、汚れのついているところ

ろに毛先が届いていないと意味があります。超音波歯ブラシなどは、離れたところのブラークも水流の力で落とすと言われていますが、あくまでも手磨きのブッシングが上手く出来た上で、効率よくブラッシングできるものが電動歯ブラシだと思つてください。歯は平面ではなく丸みを帯びているので、平面だけをこしこし、力いつけば磨いても、歯自体を痛めてしまします。歯と歯の間の隙間に届くように弱い力で小刻みに、丁寧に磨いてほしいのです。

\*虫歯などで痛みが出てこない限り、口の中のことについては、無関心な方が多いかと思うのですが、もちろん、歯並びが千差万別なように、ブラークの出来やすい場所、注意して磨く場所も人それぞれなんですね。

S: もちろんです。ですから自分でしっかり歯磨きをしていると思っている人でも、定期的にP.M.T.C.を受けることをお勧めします。小学生の頃、歯磨きで落ちていない汚れを赤く染め出す、歯垢の染め出しをしましたよね。P.M.T.C.はそのようにして、どこが磨けていいのかチェックし、その後専門の機械を使って歯の隅々までクリーニングします。(写真②)その際、もし虫歯が見つかれば初期のうちに治療することができます。

S: 今回はP.M.T.C.と「ブラシのお話をしましたが、皆さんパソコンのキーボードはちゃんと掃除していますか? キーボードの表面だけ布で拭いても、キーとキーの間には溝があり、ほこりがたまってしまうことがありますよね。そのような場所は、専用の清掃用具を使わないと汚れが取れにくいものです。そして年に一度か二度は家庭の大掃除をするのと同じように、口の中も大掃除をしてあげましょう。台所の換気扇や、油汚れはなかなか頑固で、場合によつては清掃業者にお願いすることもありますよね。それと同じく、ブラシが届きにくい歯と歯の隙間、歯石・歯垢は歯科専門医に取つてもらつてください。あと繰り返しますが、歯は平面ではなく丸みをおびたものです。球面になつていることを忘れず、優しく丁寧なブラッシングを心がけてください。



# BEAUTY ADVICE

~Dental編~

全6回のシリーズでお送りしている「BEAUTY ADVICE」。女性なら誰でも思う、美しく輝いてみたい！素敵な笑顔でいたい！という願いを叶えるべく…歯科専門医の澤井靖直先生に、審美のこと、教えて貰いましょう。



壱番館歯科クリニック院長  
澤井靖直先生  
S39.2.5生まれ  
岩手医科大学歯学部卒業  
SJD(歯科補綴・審美補綴学会)会員  
JOSG(一般臨床医矯正研究会)会員  
岩手医科大学口腔解剖学第一講座研究員  
岩手ケーブルテレビジョン等、メディアでも活躍中。

\*前回は、いくつか種類のある「審美治療」の中から、P・M・T・C（プロフェッショナル・メカニカル・トゥース・クリーニング）について教えてもらいました。今回は白く輝く歯を目指す人に「ホワイトニング」について教えてください。

S: はい、審美治療におけるホワイトニングとは、歯を薬剤を使って漂白するものですが、まず知つておいて欲しいことは、ホワイトニングすべての歯が白くなる訳ではないということ。さて、施術前に理解してほしいことがいくつかあるのですが、まず歯の着色とは、外来性の着色と内因性の変色とに分けられます。外来性の着色とは、お茶やワイン、カレーといった食べ物や煙草のヤニなどによるもの。それらは漂白の前処置としてP・M・T・Cで歯をキレイにする必要があります。また虫歯のある人も、ホワイトニングの前に虫歯の治療をしなければなりません。

次に内因性の変色についてですが、これはエナメル質形成不全や象牙質形成不全、デトラクションによる変色歯、斑状歯などがあり、それらについては漂白でまかねない場合がありますので、歯科医に相談をして下さい。

\*このホワイトニングの方法についてはどういうものがあるのですか？

S: ホワイトニングには「オフィスブリーチ」（写真①）と「ホームブリーチ」（写真②）という方法があります。「オフィスブリーチ」とは専用の薬剤を塗り、その薬剤にレーザーを照射し漂白していくもの。「ホームブリーチ」は患者さんに合ったトレードを作り、そのトレードに薬剤

を入れ、自宅で一定時間装着してもらうというもの。どちらにも言えることは、一週間後来院してもらいどのぐらい白くなつたかを評価します。もちろん白くなる過程や期間には個人差があり、その上で着色の度合い漂白されやすい歯か否かによつても差が現れます。どのぐらいいまで白くしたいか、期間はどのくらいかということも事前によく話し合つたほうが良いでしょう。自安は一週間単位で評価し、三週間ぐらいです。（写真③④）

\*歯を漂白することによって、何か支障はないのですか？

S: 現在の治療ではほぼそついたことはありません。ただし、特にホームブリーチにおいて、歯にトレードをはめているときにブリーチの液体が歯茎にしみたり、痛みを伴つことがあります。その際には、漂白はひとまず中断し、歯科医に相談をしてください。

\*では、一度ホワイトニングした歯は、一生白く美しいまままでいられるのでしょうか？

S: いいえ。先ほどお話をした外来性の着色については、同じ原因により再び着色する可能性があります。これも人によって違いますが、できればクリーニング後、定期健診の際に白さが持続しているかどうかもチェックしてもらつうといいでしょう。また、神経がある歯と、歯管治療などによつて神経がない歯では、漂白の仕方も違いますし、白い詰め物をしている歯は、ホワイトニング後に漂白した歯の色に合わせて詰めなおす必要があります。さらにプラスチックやセラミック

などの差し歯は漂白できませんので、作り直さなければなりません。ということからも、虫歯の治療や差し歯の作り替えを希望している方で、ホワイトニングも考へているのであれば、治療の前にそのことも含めて歯科医にお話ください。レジンなどの詰め物や差し歯は、ホワイトニング後、明るさを上げた状態のものを作り直すことになりますので。

\*治療費はどのくらいかかりますか？

S: 歯科医院によって違いますので一概には言えません。ですが保険の対象外ですので、そのことは頭に入れておいてください。どのような治療をするにしても、自分が希望する状態、治療の期間、そしてある程度の金額については遠慮なく歯科医と相談し、納得いった上で治療を始めてください。また、煙草のヤニなどはホワイトニングまでしなくて、P・M・T・Cで十分キレイになることもあります。それと歯の定期検診は、審美治療を考えている人だけでなく歯の健康そのものの維持につながりますので受けたほうがいいでしょう。

\*美しく健康でいるためには、それなりに手間ひまがかかるということですね。

S: もちろんです。女性のメイクやエヌテモ、そうでしょう。みなさん美しくあるためにはある程度の努力が必要だと思つてください。そして、頑張つて美しくなつて下さい。



ホームブリーチ用器具



オフィスブリーチ用器具

# BEAUTY ADVICE

～Dental編～

全6回のシリーズでお送りしている「BEAUTY ADVICE」。女性なら誰でも思う、美しく輝いていたい！素敵な笑顔でいたい！という願いを叶えるべく…歯科専門医の澤井靖直先生に、審美のこと、教えて貰いましょう。今回は、インプラント治療についてのお話です。



岩畠歯科クリニック院長  
澤井靖直先生  
S39.2.5生まれ  
岩手医科大学歯学部卒業  
SJD(歯科補綴・審美補綴学会)会員  
JSG(一般臨床医矯正研究会)会員  
岩手医科大学口腔解剖学第一講座研究員  
岩手ケーブルテレビジョン等、メディアでも活躍中。

\*何らかの理由で歯を失つてしまつたときの治療方法としてどのように処置がありますか？

S：欠損した歯の修復方法としては、入れ歯、ブリッジ、インプラントなどの方法があります。しかし入れ歯は支えになる金具が外から見えてしまったり、ブリッジは欠損した両側の歯を削ってそれを土台にしなければなりません。そこで、近年インプラントという方法が欠損部の修復治療の第一選択肢となってきた。インプラントとは人工歯根を歯槽骨に埋め込み、その上に上部構造と呼ばれる歯を再現する治療法です。入れ歯やブリッジとは違って金具が見えたり、歯を削つたりしなくてよい最も審美的な治療方法と言えます。そしてインプラントは少數歯から多数歯欠損まで応用ができる治療方法なのです。

\*ではインプラントとはどのような治療が行われるのでしょうか？

S：一言で歯といつても、歯は「歯冠」と「歯根」に分けられます。歯冠は通常歯と呼ばれる外から見える部分、歯根はそれを支えている根の部分のことです。インプラントも歯冠に相当する上部構造、歯根に相当するフィクスチャー、それを連結するアバットメントに分かれています。ようするに、フィクスチャー（人工歯根）といふスクリューのねじ状のものを土台として歯槽骨に埋め込み、上部構造とよばれる補綴物（被せる歯）と連結させためのアバットメントといふものを装着してジョイントさせるわけです。このようにインプラント治療はある程度の段階を踏まなければなりません。

\*手術になるわけですね。入院は必要ですか？

S：入院は必要ありませんが、手術を受けた後は安静にしていただきたいです。また感染予防のため、医師から指示された投薬などは確実に守ってください。あるいは口腔内を清潔にすることを心がけてほしいと思います。

\*どのような注意点がありますか？

S：歯の治療の中では限りなく手術に近い治療なので、術後も土台の上に歯が入るまでの間、感染などには十分注意しなければなりませんし、歯が入った後も口腔内の清掃状態を保ついかなければなりません。ですからそれが出来ない場合にはインプラントはお勧め出来ません。ちょっと厳しい言い方かもしれません…：インプラント治療成功には不可欠なことなのです。インプラントは歯槽膿漏の進行した状態でも現在では人工骨を埋めることによつてある程度は治療が可能になりました。しかし、歯槽膿漏の人はえてして口腔内の清掃状態が悪いものです。ある程度、歯槽膿漏を治療によって改善した後で正しい清掃方法を身につけて、しっかりととしたモチベーションを持つていたいからこそインプラント治療に進みます。またせっかく治療したインプラントを長持ちさせるためには、毎日しっかりと歯磨きをして、必ず定期検診に行ってチェックと指導を受けていただきたいと思います。

\*治療費はどのくらいかかりますか？

S：歯科医院によって多少違いますのでいちがいには言えません。保険の対象外になりますので、かかりつけの歯科医院があれば相談するのがよいと思います。使用するインプラントの本数や種類、症例によって治療費は異なります。歯科医院に行かれて自分が希望する状態、治療の期間と治療費については遠慮なく歯科医と相談して、納得した上で治療を始めてください。

\*例えばブリッジや入れ歯、インプラントを入れずに失った歯をそのままにしておくと、見た目が悪くなるほかにどのような影響があるのでしょうか？

S：その部分だけ歯がない状態で痛みもない、ついそのまま放つておきがちかもしれません、その部分の歯槽骨が吸収され歯が欠損部に傾いてきます。長く放置しているとかみ合わせも変わってしまいます。時間がたつほど治療は大変になります。時間がたつほど治療は大変になります。しかし、歯槽膿漏の人はえてして口腔の歯に限りなく近い状態に回復出来るのです。しかし歯根を支えるクッシションの役目を果たす歯根膜までは復元出来ません。この歯根膜は髪の毛一本を噛んでも認識できるすぐれた感覚受容器です。確かにインプラントは欠損の治療としては画期的です。しかし天然の歯に勝るものはない、歯一本一本の大切さ、重みを感じて診療している毎日ですね。



写真3-C



写真3-B

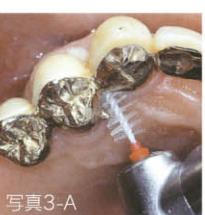


写真3-A



写真2



インプラントを埋入した状態

やはりPMTCなどのメンテナンスは重要

# BEAUTY ADVICE

～Dental編～

全6回のシリーズでお送りしている「BEAUTY ADVICE」。歯科専門医の澤井靖直先生に、審美のこと、教えてもらいましょう。今回は、いよいよ最終回！



壱番館歯科クリニック院長  
澤井靖直先生  
S39.2.5生まれ  
岩手医科大学歯学部卒業  
SJD(歯科補綴・審美補綴学会)会員  
JOSG(一般臨床医矯正研究会)会員  
岩手医科大学口腔解剖学第一講座研究員  
岩手ケーブルテレビジョン等、メディアでも活躍中。

\*今まで5回にわたって、審美のお話を伺つてきましたが、半年間のまとめとして、先生が皆さんに一番伝えたいことはどんなことでしょうか？

\*出来こしまつた虫歯について、治療はどのように行われていくべきだと思いますか？

S:患者さんの歯の治療をしながら、歯の大切さ、再現の難しさを日々感じています。やはり天然歯に勝るものはありません。せんからね。ですから、虫歯ができたら削つてつめればいい。歯がダメになつたら差し歯にすればいい、入れ歯になるのは仕方がない。と簡単に思わないでほしいということですね。

もう一つ基本的なことは、虫歯ができるメカニズムを理解してほしいです。下の図にあるように、「宿主」とは人間のこと。「口腔内細菌」とは俗にいうムシ歯菌。【基質】とは、ここでは簡単に「ラーメン」や「歯の汚れ・食べかすなどのこと」とします。そして、「時間」は、食事をした後、歯磨きをせず放置しておいた時間のことです。この4つの因子が重なつて初めて虫歯ができるということを考えると、どれか一つでも無くすことができれば、虫歯にならないということになります。ですが、この4つ中で、「宿主」と「口腔内細菌」はどうしてもなくすことはできません。(口腔内細菌は常在菌ですので、誰の口の中にも存在します)であれば、どうにかして「基質」(ラーメン)と(それを停滞させている)「時間」を最小限にすることが重要になります。それが、食べたらすぐ磨く習慣につながります。審美治療を考えている方も、まずは原点に帰つてこのことを認識してください。

S:まず基本は、歯の切削量を最小限に治療を進めて行きます。以前お話をしたように、レジン充填インレー・クラウン・ブリッジ・インプラント・義歯など治療の方法があり、虫歯の範囲、進行状況によって、これらの方法の組み合わせで治療を行います。やみくもに歯を削つたりせず、少しでも患者さん自身の健康な歯を残したいのです。ですが、審美治療の中では、歯の色や形、歯並びを気にされている患者さんがいるので、矯正をしたり、先ほどお話したような治療をする場合があります。これらの方があるとうことを理解し、さらに歯科医と相談して治療計画を立てた上で治療を始めてください。審美治療にはさまざまな方法があり、それらを組み合わせたトータルコンサルテートを行い治療するのが歯科医の役割だと思います。

\*健康な歯でいつまでも食べものをおいしくたべられるということも、美しくなること以上に大切なよう気がしてきました……

S:食べることは人間が生きていく上で原点ですからね。年をとると歯を失うことが仕方ないと思っている方もあるかもしれません。自分が何歳かの頃、次第で歯を維持していくことは可能です。天然の歯には、歯根膜・感受器といふものがおり、「今、自分は噛んでいる」という感覚や、口蓋部(口の中の天井の部分)によつて熱い・冷たいといった感覚を脳に伝えてくれます。これは大切な感覚です。自分の歯で食事をすることによって、いつも食べる楽しさをより味わえて、若々しくいられると言つても過言ではないでしょう。そのぐらい尊いものだと認識

この春から、私も定期的なクリーニングを受けるようになりました。歯に対する意識が以前とは比べものにならないほど、変わつたと自分でも思います。今まで、どうせ歯並びも良くないし…と思っていた自分が恥ずかしいぐらいです。これからも笑顔美人を目指して毎日のお手入れがんばります！先生ありがとうございました。

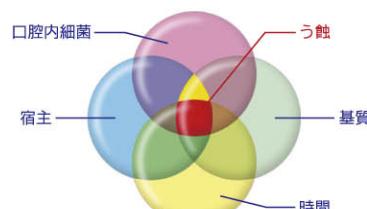


図:むし歯発症のメカニズム