

ニュース・解説

コラム

医療大全

病院の実力

医療相談室

暮らし・健康

セミナー・イベント

読売医療サロン（6月29日）参加者募集中！ ヨミドクターLINEスタンプ好評です！

ホーム > 健康・ダイエット > お口ケアと健康 > 歯科は予防のため通う

文字サイズ：標準

拡大



お口ケアと健康



2017年6月2日

健康・ダイエット

歯科は予防のため通う

ツイート

G+ 1

チェック

定期的なメンテナンスを受けていますか？

口の中の定期点検とクリーニングというメンテナンスのために、歯科医に通う人が増えてきた。長年、虫歯や歯周病など、何か問題が起きた時に受診する人が多かったが、歯を守っていくためには、それだけでは不十分だという認識が広がっている。とはいえ、まだ、習慣にしていない人も少なくないので、歯科メンテナンスの意義をおさらいしておきたい。

治療で歯を失い続けてきた日本人

歯に問題が起きてから歯科に行くのは、歯を失う道と言わざるを得ない。小さな虫歯なら、ちょっと削って詰める。深く進んでいたら、神経まで取ってクラウンをかぶせる。治療した詰め物、かぶせ物の寿命を調べた岡山大学の森田学教授（予防歯科学）の研究がある。平均すると、イラストのように10年もたない。詰めた物が外れる、かぶせたクラウンの下が虫歯になる、根の下に病変ができるといったトラブルが発生するからだ。この研究は10年余り前のもので、その後材料や接着剤などが改良され、もっともつようになった可能性はあるが、治療をすれば大丈夫というわけではない点に変わりはない。

虫歯をつくるミュータンス菌や歯周病菌は、口の中で容易に増殖する。歯磨きやフロス（糸ようじ）、歯間ブラシで細菌や食べカスを取り除いても、取りきれない細菌が残る。また、歯は熱いもの、冷たいものという温度差にさらされ、食べ物をかむときに圧力が加わる。厳しい口内環境の中で、詰め物やかぶせ物と歯の間に隙間ができたり、これらの人工物が外れたり、傷んだりする。二次的な虫歯で再治療になれば、さらに歯は削られて小さくなる。神経を抜いた歯はもろくなる。歯の喪失に一步步近づいていく。こうした悪循環に陥らないため、日ごろのセルフケアや定期的な歯科メンテナンスが重要なのだ。

会員登録

ログイン

- IDを忘れた方
- パスワードを忘れた方
- このサイトの使い方

健康長寿を目指すサイトです

yomiDr.+
ヨミドクタープラス 無料



検索キーワードを入力

検索

全体

病院の実力

医療大全

医療相談室



COME AS YOU ARE™
余裕の毎日



crocs™

今すぐお買いもの

薬の検索 Powered by QLife お薬検索

検索キーワードを入力

検索

お薬の製品名やメーカー名、疾患名、薬剤自体に記載されている記号等から探す事が出来ます。

検索のヒント

スウェーデンでは8020を達成

日本人の多くが長年、「治療→再治療→歯の喪失」というサイクルを経験してきた。歯は上下合わせて28本あるが、厚生労働省の歯科疾患実態調査（2011年）によると、失った歯の本数は、50歳代前半の平均で2.6本、60歳代前半で5.9本、70歳代前半で11.0本になる。80歳の時に20本の自分の歯を残そうと、日本歯科医師会や厚労省は「8020」運動を主唱しているが、達成しているのはほぼ4割。80歳で残っている歯は平均で半数の14本だ。一方で、世界には「8020」を達成している国もある。歯科衛生の先進国と言われるスウェーデンだ。この差はなぜ生まれたのだろうか。

スウェーデンの予防歯科で知られる歯科医、アンダース・スコグルンドさんによると、1960年代末に歯科衛生士の教育が始まり、予防処置が行われるようになった。21歳以下は無料で歯科医療を受けることができ、幼いころからメンテナンスが習慣になっているという。22歳になると、メンテナンスに1回1万5000円程度かかるが、スコグルンドさんがいるカールスタッド市では、市民の9割が継続しているそうだ。治療費が日本の自己負担分と比べてかなり高いこともあって、予防重視の姿勢が徹底されている。それが残る歯の多さにつながっている。

国際標準の予防歯科を目指し診療所開設

そんなスウェーデンに負けない予防歯科医療を実現しようと、昨年3月、東京港区に一軒の歯科診療所が生まれた。「日吉歯科診療所汐留」院長の熊谷直大さん（37）は、「メンテナンスをしていれば、ほとんどの人が歯を失わないで済む。治療と違ってメンテナンスの後には、爽快感があって気持ちがいいので、頭を切り替えていただければ、もっと普及する」と意欲的に取り組んでいる。

初診では、口腔内の写真や歯のエックス線写真を撮影し、歯周ポケットの深さや歯茎の出血、唾液に含まれる細菌、唾液の量の検査をして、口の中の状態を把握する。ほとんどの初診患者が虫歯や歯周病を持っているので、治療をしてからメンテナンスに移る。メンテナンスの頻度は3か月に1度。担当の歯科衛生士が1時間かけて、口内のチェックとクリーニング、歯を強くする高濃度フッ素の塗布、生活習慣や全身の状態の確認をし、記録とアドバイスをまとめる。画像やコメントは、インターネットで確認することができる。

メンテナンスで歯を守れることを実証

熊谷院長は新潟大学歯学部を卒業後、米国のタフツ大学大学院に進み、資格要件が厳しい米国歯科補綴ボード認定専門医の資格を取得した。補綴とは、かぶせ物や入れ歯を専門にする分野だ。治療の専門資格を持つ熊谷院長だが、自分の診療所で実現したいのは、治療を必要としない予防歯科。「メンテナンスで歯を守れる」と言い切る自信は、父が積み上げ、自分も引き継いできた実績があるからだ。

熊谷院長の父の崇さんは、山形県酒田市の「日吉歯科診療所」で、メンテナンスを基本にする歯科診療を37年前から実践してきた日本の予防歯科のパイオニア。酒田市の人口は約10万5000人で、そのうち約1万人のメンテナンスを日吉歯科が担

 [画像の拡大](#)

 [画像の拡大](#)

日吉歯科診療所汐留でも、メンテナンスを担うのは歯科衛生士。熊谷直大院長（右）は経験豊富なベテランを酒田から連れてきた

 [画像の拡大](#)

 [画像の拡大](#)

口の中の写真を大きな画面でチェックする熊谷直大院長

女性の健康情報を紹介 **女性と健康** プロジェクト
[広告] 企画・制作/読売新聞社広告局

女性の健康情報を紹介 **女性と健康** プロジェクト
[広告] 企画・制作/読売新聞社広告局

女性の健康情報を紹介 **女性と健康** プロジェクト
[広告] 企画・制作/読売新聞社広告局

病院検索  QLife
病院の口コミ・評判を調べる

 yomiDr. 病院ガイド
ヨミドクター

 yomiDr. 医療・介護系求人
ヨミドクター

👑 アクセスランキング

30分	24時間
-----	------

- 1 「見つかりにくい」大腸がん特集…こんな症状には注意
- 2 [元大関 小錦八十吉さん] 150キロの減量（1）妻の言葉で仕事中断
- 3 [女優 大谷直子さん] 悪性リンパ腫（3）抗がん剤治療 体重33キロに
- 4 [タレント 松本明子さん] 便秘（4）肛門から胃の手前まで…4キロの詰まり物
- 5 [タレント、エッセイスト 小島慶子さん] 不安障害（4）夫の支えで母の気持ち理解
- 6 アマゾン川で泳ぎながらのおしっこは厳禁
- 7 [元大関 小錦八十吉さん] 150キロの減量（2）少量の食事を1日5回
- 8 [元大関 小錦八十吉さん] 150キロの減量（3）胃の縮小手術で痛風悪化
- 9 [元大関 小錦八十吉さん] 150キロの減量（4）支え続けた妻に感謝
- 10 マムシにかまれたら、走ってでも受診を！

【PR情報】

- 今年も「ゆう活」しよう！夕方を楽しく活かす働き方～政府広報

【PR情報】

- 今年も「ゆう活」しよう！夕方を楽しく活かす働き方～政府広報

っている。20年以上メンテナンスを受けている人が失った歯は、全世代で平均0.9本。5歳以前から通う人の80%は20歳まで虫歯がゼロ。親子3代でメンテナンスに通う利用者も多い。直大さんは米国から帰国した2009年から、父とともに酒田で診療をしてきた。詳細な診療データを蓄積しており、メンテナンスを徹底することで歯を守ることができるのは実証済みだ。

父の実践は、NHKの「プロフェッショナル—仕事の流儀—」（2014年10月放送）やテレビ東京の「カンブリア宮殿」（16年1月放送）で取り上げられ、大きな反響を呼んだ。メンテナンスのためにわざわざ東京から酒田まで通う患者も現れた。そこで、「酒田でやってきたことを東京に輸出して、国際標準のメンテナンス歯科を日本で確立したい」と、東京に予防歯科の拠点診療所を開業したのだ。

東京の診療所でもメンテナンスは自費診療。1回1万5000円（1時間）を設定している。それでも開業から1年で800人余りが受診し、500人がメンテナンスに移行した。日吉歯科汐留の診療は口コミでも広がり、患者は日に日に増えている。メンテナンスへの関心は広がっている。

■ 予防軽視は保険制度とも関連

このように日本でもメンテナンスのために歯科に通う人は増えている。長年、普及しなかった理由のひとつは健康保険制度にありそうだ。比較的少ない自己負担で医療を自由に受けることができる日本の健康保険制度は優れた制度だが、歯科では必ずしも良いことばかりではない。健康保険は病気やけがの「治療」を保険でカバーするもので、「予防」は対象にならない。だから、治療後の歯科メンテナンスは、本来、自費負担になる。人間ドックと同じである。

「保険でメンテナンスやってもらっている」という人もいるだろう。その場合、虫歯や歯周病の治療などの名目で保険扱いにしているのが実態だ。国は一昨年、虫歯や歯周病に罹患していない場合、「予防処置に保険給付しない」という見解を改めて公表している。それを受け、自費に移行した診療所もあるようだ。歯周病は成人の8割にあり、口内のクリーニングは「治療」項目のひとつ。歯周ポケットの検査や画像診断は保険で可能だ。しかし、歯周病はきちんと治療をすればほとんどの場合は治るので、治療として予防診療を行うことの不適切さは否めない。歯科医としては、メンテナンスを行おうとすると、自費受診を患者に理解してもらうか、健康保険上の“綱渡り”をするかという壁に突き当たる。そうした歯科メンテナンスのポジションが普及のブレーキになってきた。

健康保険は治療を後押しする制度でもある。提供した医療に対してお金が支払われるので、削って詰めてかぶせるという作業を多くこなすほど収入が増える。患者にとって最良の診療を心がける歯科医も多いに違いない。しかし、保険上の個々の治療単価の設定が比較的安価なこともあって、短時間で多くの歯に手を加える方が経営の安定につながる面がある。

一度治療が必要になると、歯の喪失へのサイクルに入ってしまう。日本とスウェーデンで残る歯の数に差がついているのは、治療中心の制度と、予防を重視する制度をそれぞれ作った国の違いのようだ。とはいえ、日本でも残る自分の歯の数が年々増えているのは喜ばしいことだ。6年に一度行われる歯科疾患実態調査によると、80歳の残歯数は2011年は14本だが、その前の2005年の調査では10本だった。今年の調査ではもっと増えていることだろう。

■ 口腔衛生は全身の健康や寿命にも影響

歯科メンテナンスを国民全員のものにするため、どのような制度を作ればいいのか。そ

期間限定
無料でオリジナルの
メールアドレスを作りませんか？



ドメイン転送なら無料で
お名前.com
http://www.onamae.com

もし、お子さんがADHDなら、
親子の絆はつなぎ止められる
かもしれない。

まずはチェック!

親と子のための
ADHD.co.jp

Shiray

「心や体の悩み」コーナー
話題のトピをチェック!

発言小町

・引越し後、潔癖症が悪化し自宅に住めない
(長文です) - ありがとうございました。

・どちらの歯医者さんがいいか、迷っています

・50代 生理

の議論は置くとして、今のところ、メンテナンスを受けるには、自費での負担を受け入れなければならない。熊谷院長は言う。「美容院に費やす費用を思い浮かべてみてください。一生自分の歯を使い続けるために、3か月に一度、自費で歯科に通うのは、割の合わない負担でしょうか」

口の中に細菌がはびこっていると、歯だけではなく、心臓血管疾患、糖尿病、リウマチ、認知症、肥満など、全身の健康に影響することがわかっている。高齢になって飲み込ごえんむ力が低下すると、口の中の細菌が唾液とともに誤って気管に入り、誤嚥性肺炎を引き起こす。肺炎は80歳以上の主要な死因で、誤嚥性肺炎がその7割以上を占める。口内の衛生管理は、全身の健康や寿命をも左右する。そう考えると、歯科メンテナンスを習慣にしない手はない。(渡辺勝敏)

クラウドの選択が事業を左右する - Watsonの力を引き出すクラウド

クラウドに溜まったデータ、そのままになっていませんか？ Watsonがお手伝いします

ibm.com

ツイート

G+1

チェック

お口ケアと健康の一覧を見る ▶

[PR] 手磨きには個人差あり！電動歯ブラシの上手な使い方とは

「心や体の悩み」コーナーはこちら

ニュース特集

- 東日本大震災
- 群馬大問題
- 相模原・障害者施設殺傷事件
- マインドフルネス
- 日本医療研究開発機構

お知らせ

- 第4回全国病院レシピコンテスト 低カロリースイーツ部門…応募締め切り7月14日
- 【参加者募集】口腔保健シンポジウム「知って得する健康寿命の話」…7月8日開催
- 【参加者募集】第11回読売医療サロン「眼科医が見逃しやすい目の異常」…6月29日
- “頑張らない”クアオルト健康ウォーキングツアー…6月24、25日
- ヨミドクターのLINEスタンプ「ヨミドックとグッドな患者たち！」

プレゼント・クイズ

- 食材クイズ by 女子栄養大学
「旬の食材クイズ」は、季節の食材をお題にした3択クイズです。

読売新聞へようこそ 会社案内

読売新聞 PRの舞台裏
ブランド企画部です

元気生活 サポートグッズ
by 大手町モール

子育て応援団

ヨミドクターでは、広島テレビを始めとするテレビ局が全国展開しているサイト「子育て応援団」と協力体制を組んでいます。

- 最新の子ども感染症ニュースはこちら



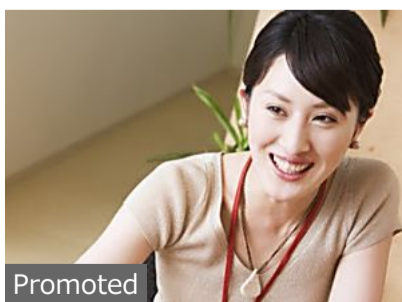
【PR】QLife ニュース特集

- 不妊治療で妊娠した女性の半数が働き方を変更
- 「うつ傾向あり」9割以上が未診断
- 中高年女性に多いシェーグレン症候群
- 慢性じんましん、症状記録が治療のカギに
- 認知症800万人時代。ガイドラインで推奨される漢方薬は

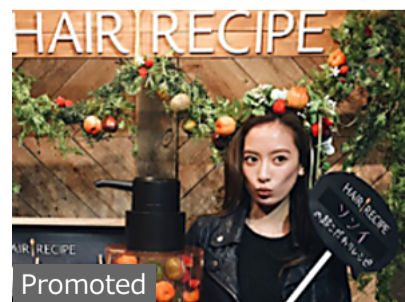
注目記事 Recommended by Outbrain

- 【コラム】夫婦生活、拒否する側の苦しみ（下）ストレス頂点、電話から夫の泣き声 (2015年11月03日)
- 【わたしの医見】看護師の明るく親切な対応、心も癒やされる (2017年06月06日)
- 【コラム】熊篠慶彦さん（1）障害があっても普通に「初体験」したい (2015年08月03日)
- 【コラム】中村うさぎさん（2）夫が「彼氏と暮らしたい」 (2016年04月12日)
- 【ニュース】精神障害者の職場にサポーター役…見守りや声かけ、2万人養成へ (2017年06月05日)

(PR) 外部サイト Recommended by Outbrain



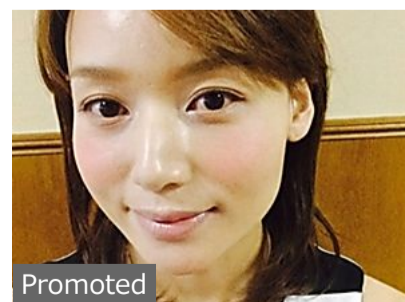
英語は「九九」と同じ？まず覚えるべき60フレーズ
(Let's English! by SPRING)



髪の毛のプロが教える！髪も肌と一緒に普段の食生活やストレスフリー (ヘアレシピ on LOCARI)



「英語は難しい」の考えは捨てる！NHKも採用した3ヶ月習得法 (有限会社ウエンズデー)



95%の女医が支持する「シミケア化粧品」が話題沸騰！ (メビウス製薬 on Embellir)

Photoshopなら消去できる

Adobe Creative Cloudフォトプランで現像・管理、編集・加工など写真に必要なものが揃う！ adobe.com



インプラント治療に特化した
医院 - 《佐藤誠歯科》

YKK APの簡単窓リフォーム・冷房
効果がアップして夏も快適

オフィスの即戦力

ソニー新型ノイキャン
ヘッドホン

あなたの街の物語を募集中

PR情報 頼れる病院サービス ヨミドクター病院ガイド

yomiDr. 病院ガイド

[広告]企画・制作 読売新聞社広告局



yomiDr. 病院ガイド

ヨミドクター

全国の病院探しに役立つ情報を紹介！

著名大学病院の院長・理事長や
ドクターのインタビューも掲載！

今すぐアクセス！➡

最新記事

6月2日

歯科は予防のため通う

お口ケアと健康

6月2日

【PR】手磨きには個人差あり！電動歯ブラシの上手な使い方とは

お口ケアと健康

↑
トップへ

▶ yomiDr.記事アーカイブ ▶ 法人サービスのご案内 ▶ YOMIURI ONLINE広告ガイド ▶ 新聞広告ガイド ▶ 会社案内

YOMIURI ONLINE | 読売新聞

｜ サイト案内 ｜ 使い方 ｜ サイトポリシー ｜ 利用規約 ｜ プライバシーポリシー ｜ 特定商取引法に基づく表示 ｜ お問い合わせ ｜

見出し、記事、写真の無断転載を禁じます。 Copyright © The Yomiuri Shimbun.