**FM西東京　令和２年1月6日放送**

**「歯の健康」**

【アナウンサー】

皆さんにとって、歯科医院はどんなところでしょうか。

むし歯の治療をしたり、入れ歯や差し歯を作ってもらうところでしょうか。

それとも、数カ月に一度、定期的にメンテナンスに通って、歯のクリーニングで、口の中をきれいにしてもらえるところでしょうか。

今日は、「歯の健康」について、多摩小平保健所　企画調整課　歯科保健担当の歯科医師の青山さん、歯科衛生士の静間さんにお話をうかがいます。

【職員】

こんにちは。ただいまご紹介いただきました、多摩小平保健所の青山です。

今日は、「歯の健康」と「お口の病気」について、お話ししたいと思います。

突然ですが、まず初めに、小南さんは、「お口の病気」と聞くと、何をイメージしますか。

【アナウンサー】

「むし歯や歯周病」です。

【職員】

はい。むし歯と歯周病は、歯科で最も多く取り扱う病気で、これらは歯を削ったり、歯の汚れである「歯垢」を取ることで治療します。あとは、むし歯や歯周病などで歯が抜けた部分には入れ歯を作ります。ただ、「食べる」という意味では、歯は役者の１人にしかすぎず、お口にあるものすべてが連動しているのです。実は、歯科では「食べる」ことに必要な臓器をすべて取り扱っています。

【アナウンサー】

歯科といっても、「歯」だけではないのですね。歯以外にはどんな部位が対象なのですか。

【職員】

　簡単に言うと、口を「あ～ん」と開けて目で見える部分すべてが対象です。具体的には、歯、歯茎、唇、舌、頬っぺたや顎の粘膜です。さらに、食べることに関係する部位、顔や顎の骨・関節・筋肉や、唾を作る唾液腺という臓器も含まれます。

【アナウンサー】

　すごく範囲が広いのですね。私も近くの歯科医院に定期的に健診に行っていますが、歯だけを診てもらっているつもりでした。

【職員】

小南さんは、定期的に健診を受けていて、すばらしいですね。東京都では、都民の皆さんが「いつまでも美味しく食べ、笑顔で過ごす」ことを目標とし、その実現に向けた具体的な歯やお口に関する取組を盛り込んだ「東京都歯科保健推進計画　いい歯東京」を策定しています。この「いい歯東京」では「かかりつけ歯科医」を持ち、定期健診を受けることを推奨しています。しかし現状、働き盛りの忙しい現役世代は、約半分程度の方しか定期受診されていません。

歯科の定期受診の目的は、もちろん、むし歯治療やクリーニングにより歯を守ることが第一ですし、その認識で問題ありません。しかし、歯医者さんは歯以外にもお口全体をチェックしてくれていますので、中にはむし歯や歯周病以外の病気が見つかる方もいるわけです。

【アナウンサー】

　むし歯や歯周病以外の歯科の病気にはどんなものがあるのでしょうか。

【職員】

　むし歯や歯周病以外で、町の歯科医院で扱うことが最も多い症状は、噛みづらい、顎が痛い、口があかないという顎の骨や関節、筋肉の悩みで、病名で言うと顎関節症だと思います。定期健診で口を開けて診察する際に、歯医者さんは「口が開かないな、ずれて開いているな。」と気が付き、治療が必要な場合は早期に始めてくれます。場合によって病院の歯科や口腔外科に紹介になることもあります。

【アナウンサー】

　「口内炎ができやすい」という方も多いですね。

【職員】

口内炎は痛くて嫌ですね。たまに１個か２個だけできるような口内炎のほとんどは、原因不明と言われています。ですが、中にはヘルペスの仲間のウイルスが原因となっていたり、自己免疫疾患など内科的なものが原因となることもあります。場合によっては、いわゆる「口内炎の軟膏」を塗ることで悪化することもあります。

【アナウンサー】

　昨年、話題になった「舌がん」が見つかることもありますか。

【職員】

昨年、女性の芸能人の方が勇気ある告白をされました。「舌がん」など、「口腔がん」のほとんどは、町の歯医者さんが歯科治療のときに偶然に見つけてくれています。

【アナウンサー】

歯科医院でがんが見つかることもあるのですね。「口腔がん」は多いのですか。

【職員】

がん全体の１％程度で、まれで少ないということから、希少がんといわれています。しかし、日本では年間5800人の方が新規に受診していて、高齢化に伴い年々患者さんは増えています。

【アナウンサー】

「口腔がん」の治療ってすごく大変だと聞きました。

【職員】

　「口腔がん」は早期であれば、9割近くは治ります。治療は小さな手術で済むことがほとんどですし、術後もほとんど日常生活に影響が出ません。

それに対して進行がんでは、大きな手術となりますし、場合によっては、抗がん剤、放射線治療も必要となります。治療の後には見た目や滑舌に影響が出ますし、食べるのも大変な状態になってしまいます。治る確率も半分程度になってしまいます。

【アナウンサー】

　早く見つかることが大切なのですね。

【職員】

「口腔がん」は初期には自覚症状がないため、せっかく目で見える腫瘍なのに、半数以上が進行してから受診される現状があります。どんな病気にも共通しますが、かかりつけ医への定期受診と、早期発見、早期治療が重要です。

【アナウンサー】

　ますます、歯科医院の定期健診が必要だと感じてきました。ところで、ここ数年で「スメルハラスメント」という言葉も流行り、周りでお口のにおいを気にされている方も増えています。口臭について教えてください。

【職員】

　多摩小平保健所の静間です。

毎日食事をしたり、お口の中では様々な代謝が行われていますので、どんな人にも口臭は必ずあります。これを生理的口臭といいますが、日内変動があり、特に朝起きたときが最も強くなります。喉が渇いていたり、緊張しているときなど、お口の中の唾が少なくなっているときも生理的口臭は強くなりやすいと言われています。

【アナウンサー】

　なるほど。生きている限り、口臭は誰にでもあるのですね。臭いは自分ではわからないですから「私の口臭は大丈夫かな？」って気になることもありますね。

【職員】

周囲の方に指摘されなければ、気にする必要はありません。

【アナウンサー】

家族など周りの人から指摘される口臭はいかがでしょう？

【職員】

　周囲の方が不快に感じるような、強い口臭は「病的口臭」とされ、治療や適切なセルフケアが必要です。実は、「病的口臭」の原因の90％以上は、お口の中にあると言われています。むし歯や歯周病が原因のことが多いですが、治療した銀歯が合わなくなり食べ物や歯垢が貯まって臭いが出る、なんてこともあります。

また、「ドライマウス」と呼ばれる極端に唾が少ない方は、お口の中に臭い物質が貯まって口臭が強くなりやすい傾向にあります。お口の中以外には、鼻や喉の病気、呼吸器系の病気、消化器系の病気などが口臭と関連していることもあります。

【アナウンサー】

　そうなのですね。ちなみに、セルフケアだけで口臭を防ぐことは可能ですか。

【職員】

これは口臭予防だけに限ったことではありませんが、なによりも毎日の歯磨きを丁寧に行うことが重要です。口が渇きやすい方は、水分をこまめにとり、口を閉じて鼻で呼吸するよう注意することも有効です。

また、臭い物質の多くはベロ、舌の上に溜まりますので、舌専用のブラシでお掃除することが薦められていますが、やりすぎると粘膜を傷つけて逆効果になることもあります。舌ブラシを使用する前に、一度かかりつけの歯医者さんで指導を受けるようにしましょう。

【アナウンサー】

口臭のケアも、歯科医院への受診が必要になりますね。ドラックストアなどに売っているマウスウォッシュを試すのはどうですか。

【職員】

最近ですと、マウスウォッシュやマウスリンスなど、様々な口臭予防を謳った商品が売られていますので、まずは歯医者さんに相談して使用してみてください。ただし、口臭予防の基本は、毎日の歯磨きや舌のお掃除です。歯や舌のお掃除をせずに、マウスリンスだけを使用してもあまり効果を得られませんので、注意してください。

【アナウンサー】

　やはり毎日のお口の中のお掃除が重要なのですね。

【職員】

とても重要です。

また自分の些細な口臭にとても敏感な方も、是非、歯科医院を受診してください。自臭症といって、臭いがないのに「自分は臭っているのではないか」と悩んでしまい、対人関係や日常生活に影響がでてしまう方も少なくありません。口臭の気になる方は、一人で悩まずに、歯科医院を受診して、適切な診断と指導を受ける必要があります。歯医者さんはいつもお口の臭いを嗅いでいますので、まずは気軽に相談してみてください。専門医療機関の口臭外来には、機械で臭いを客観的に測定できるところもありますので、希望があれば歯科医院から紹介してもらうのも一つです。

【アナウンサー】

自分の口臭が気になったら、まずはかかりつけの歯医者さんに相談してみようと思います。

【アナウンサー】

さて、ここで視聴者の方から、いくつか質問が届いています。

まず一つ目として、「歯並びが悪く、矯正をしたいと思っています。注意点などはありますか？」という質問が来ています。

【職員】

矯正歯科治療は、見た目に歯がきれいになる美容的な要素に注目されがちですが、物も噛みやすくなりますし、場合によってはいびきの改善にもつながることもある意義深い治療です。しかし、費用、治療期間、合併症と３つの注意点があります。

まず治療の費用ですが、顎の骨を切る手術が併用される一部の方を除いて、大多数の方は健康保険が効きません。自費診療では治療費が高額となります。

そして、治療期間ですが、最低でも数年、お子様だと10年以上かかることもあります。

最後に、リスクとして、歯に器具を付けることでむし歯や歯周病になりやすくなります。歯磨きなどの日々のセルフケアと、定期的な歯のクリーニングが非常に重要となります。

矯正治療で最も重要なのは、しっかりと主治医の先生のお話を聞き、納得をしたうえで信頼関係を築き、挫折せずに最後までやり遂げることです。

【アナウンサー】

　治療は患者さんと先生の信頼関係のもと、どちらも頑張って成し遂げるのですね。

次の質問です。

「きれいな白い歯にするためにはどうすれば良いですか？」

【職員】

　まずは、毎日の歯磨きとかかりつけ歯科医院での定期的な受診が重要です。

　そもそも、歯はもともと真っ白ではなく、とくに日本人の歯は黄色っぽいものです。ですので、芸能人などで真っ白な歯をしている人は、歯科医院でホワイトニングを受けています。ホワイトニングにも、費用面や、むし歯になりやすくなるなど様々なリスクがありますので、お考えの方は歯医者さんにご相談ください。

　一般的に、普段の生活で注意した方がよいものは、たばこ、お茶、コーヒーなどの嗜好品です。歯の着色のしやすさは人それぞれで、研磨剤いりの歯磨き剤の使用により、ある程度予防することもできますが、一度ついてしまうとご自身ではなかなか取れません。着色を予防するためにも、着色のしやすい嗜好品の摂りすぎに注意したり、毎日の歯磨きや、定期的に歯科医院でのクリーニングを受けるなどを心掛けてもらえるとよいと思います。

【アナウンサー】

　一度歯についてしまった着色は、歯科医院に行かないと取れないのですね。

　最後の質問です。「あまり沢山歯を磨くと良くないと聞きました。一日何回位歯を磨くと良いのでしょうか？」

【職員】

　確かに、毎食後に歯磨きをすることが理想ですが、考え方は子どもと大人で異なります。

　子どもにとっては、歯磨きはむし歯の予防のために行います。特に子どもの歯は、乳歯、永久歯問わず、歯が成熟していないので、むし歯に非常になりやすいです。そのため、むし歯を予防するには、原因となる細菌が多く含まれている歯垢と、食後お口の中に残っている糖分を取り除く必要があります。ですので、毎食後、食べたら早めに歯磨きをする習慣を身に付けるようにしてください。歯磨きをしないままでいますと、歯垢の中の細菌によって糖分が分解され、そこから酸が産生され、歯が溶け出します。そして歯磨きなどをせず、そのまま進行しますとむし歯ができてしまいます。

それに対して、大人にとっての歯磨きは、歯周病の予防が目的です。歯周病は夜寝ている間にじっくり進んでいきますので、最低でも夜寝る前の歯磨きをしっかり行ってもらえれば、朝、昼の歯磨きは長い時間磨く必要はなく、エチケットのために磨いてもらえれば十分です。寝る前にはじっくり10分から15分程度、時間をかけて丁寧に磨いたり、糸ようじや歯間ブラシなどの補助用具を必要に応じて使用するようにしましょう。

【アナウンサー】

　子どもも大人にとっても、夜寝る前の丁寧な歯磨きは重要ですね。

【職員】

　ただ歯磨きは、どんなに時間をかけても適切に行えていないと磨き残しができますし、ご自身の力だけで完璧にお口の中をきれいにすることはできません。定期的にかかりつけの歯科医院に受診してクリーニングを受けたり、磨き残しの多い場所の磨き方や適切な補助道具の使用方法を教えてもらうなど、歯医者さんの力を借りつつ、皆さんのお口の中の健康にすることが大切です。