

デンタルハイジーン別冊

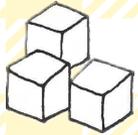


齧蝕の“削らない治療”を担う
歯科衛生士のための



カリエス コントロール

5つのレシピ

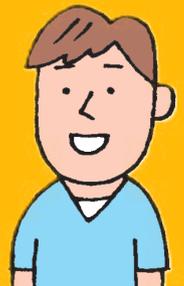
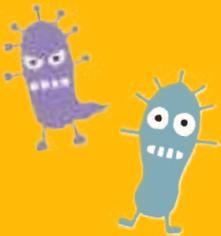


伊藤直人 著



Five Recipes for Caries Control

5つのレシピ(秘訣)を知れば
カリエスコントロールが
もっと楽しくなる!!



医歯薬出版株式会社

Introduction

この症例、
あなたなら
どうしますか？



上の写真を見てください。

このような歯を見たら、歯科医師に「齲蝕があるので削って詰めてください」と伝えますか？
写真をよく見てみると、茶色に変色した軟らかそうな齲蝕病変がプラークに覆われています。

この症例は「活動性（進行性）の齲蝕病変」（p.9参照）と考えられます。

この状態のまま放置しておくと、齲蝕が進行し、いずれは大きな齲窩ができてしまうでしょう。

しかし、歯科医師が削って詰めたとしても、その日からまた新しい齲蝕が進行します。
齲蝕の進行を止めるためには、歯科衛生士による「削らない治療」での対応が必要なのです。
どのように齲蝕にアプローチすればよいのか、考え方をアップデートしていきましょう。



齲蝕と齲窩を分けて考えてみよう

そもそも齲蝕とはなんですか？

齲蝕は、**バイオフィルム**を介して歯面が何度も**脱灰**と**再石灰**を繰り返すなかで、**脱灰が再石灰化を上回り**、**歯の硬組織からミネラルが失われていく「プロセス（過程）」**です（**図1**）。時間の経過とともに、そのプロセスの結果として齲蝕病変が現れるのです。

糖を摂取すると、バイオフィルム内の細菌がそれを代謝して酸を出し、その酸が歯面に浸透していきます。活動性（脱灰が再石灰化を上回り、齲蝕が進行すること）の高い状態が続くと数週間で齲蝕病変が生じますが、初期の病変は目には見えません。さらに活動性が進むと、エナメル質では表層下のハイドロキシアパタイトの構造が崩壊し、1カ月程度で白斑病変（ホワイトスポット）が現れ、何カ月も何年もかかって齲窩になります（**図2**）。つまり、**白斑病変や齲窩は齲蝕というプロセスの「結果」といえます。**

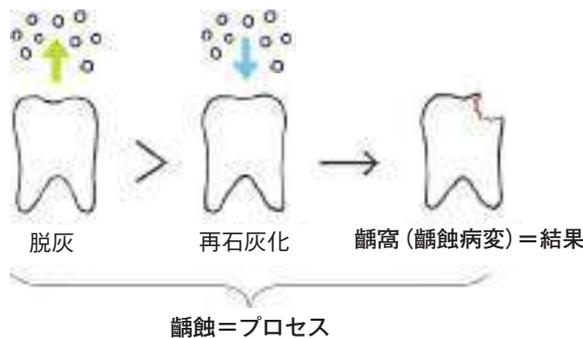


図1 齲蝕はプロセス、齲窩（齲蝕病変）はその結果

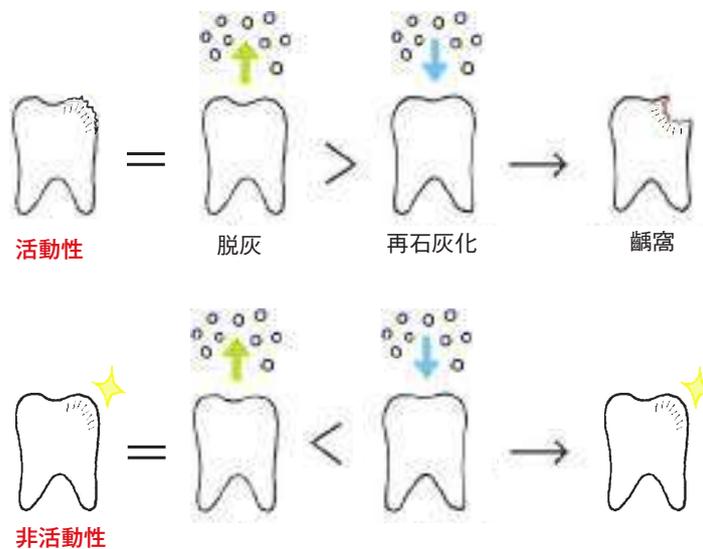


図2 活動性と非活動性

脱灰が再石灰化を上回り、齲蝕が進行している状態を「活動性（進行性）」、再石灰化が脱灰を上回り、齲蝕の進行が停止した状態を「非活動性（停止性）」という。脱灰と再石灰化のバランスをコントロールし、「非活動性」に導き維持することが「カリエスコントロール」である

糖を頻回に 摂取するとどうなる？

- ✓ 間食にはどのようなものを食べますか？（のどあめ、グミ、ガムを含む）
毎日グミを食べる。仕事や帰宅時にチョコレートを食べる
- ✓ お水、お茶、牛乳以外にどのようなものを飲んでますか？（お酒を含む）
レモンティー（砂糖入り）



甘いコーヒーやチョコレートを食べながら仕事をする、
エナジードリンクを飲んで受験勉強を頑張る、運動中にスポーツドリンクを飲む……。
糖は患者さんの生活のなかに入り込んでいて、「やめたいのにやめられない」人が多いものです。
写真の患者さんも、仕事中にチョコレートやグミ、
砂糖を入れたレモンティーを毎日摂っていたところ、5に大きな齲窩ができてしまいました。
患者さんに、「甘いものを食べるのをやめてください」と言うのは簡単ですが、
“科学的な正しさ”だけでは行動変容は起こりません。
患者さんと口腔内の現状やその先の予測を共有し、
それぞれの患者さんの生活と心に寄り添ったアドバイスをすることが大切です。
ここでは、カリエスコントロールに欠かせない糖のレシピをご紹介します。

酸蝕症の患者さんへ



歯を溶かす酸には、細菌が糖からつくりだす酸と、食べものや飲みものに含まれる酸があります。歯を溶かす酸は飲食物に意外と多く含まれており、日常的に摂っていると歯が溶けていくので注意が必要です。歯を守るためには、原因の改善が重要です。日常生活のなかで、以下のことに気をつけてください。

① 飲食について

- 柑橘系のフルーツ、お酢などの酸性の飲食物を日常的に摂取するのを控えましょう（成分表示に酸味料、柑橘系果汁、クエン酸など「〇〇酸」と記載されているものに注意）
- 水や味のない炭酸水、砂糖の入っていないコーヒー・お茶（酸性のハーブティーを除く）、牛乳、ビール、焼酎、ウイスキーでは歯が溶けることはありません
- 酸性の飲料を飲む際には、歯に直接当たらないようストローを使いましょう



水・麦茶



牛乳



コーヒー、紅茶（砂糖なし）

② 歯磨きについて

- 酸性のものを飲食する直前に歯磨きをしないようにしましょう（歯を保護するタンパク質の膜が取れてしまうため）
- 軟らかい毛のブラシと高濃度フッ化物配合歯磨剤を使いましょう
- フッ化物を含まない酸性の歯磨剤や洗口剤は避けましょう



③ 酸性のものを飲食した後に行うこと

- 酸を流すため、水で口をゆすぎましょう
- 嘔吐を繰り返してしまう場合は、フッ化物配合洗口剤で洗口しましょう。あるいは、チーズ、無糖ヨーグルト、牛乳などの乳製品を摂るとよいでしょう
- 酸の含まれていないノンシュガーのガムやあめで、唾液を出すようにしましょう（歯の状態によっては、ガムを噛むと歯が削れることがあるので注意します）

④ その他

- 定期的に歯科医院で高濃度フッ化物の塗布を受けてください
- 原因によっては医療機関で適切な治療を受けましょう（消化器内科、心療内科など）



付録 → p.128よりダウンロードできます。

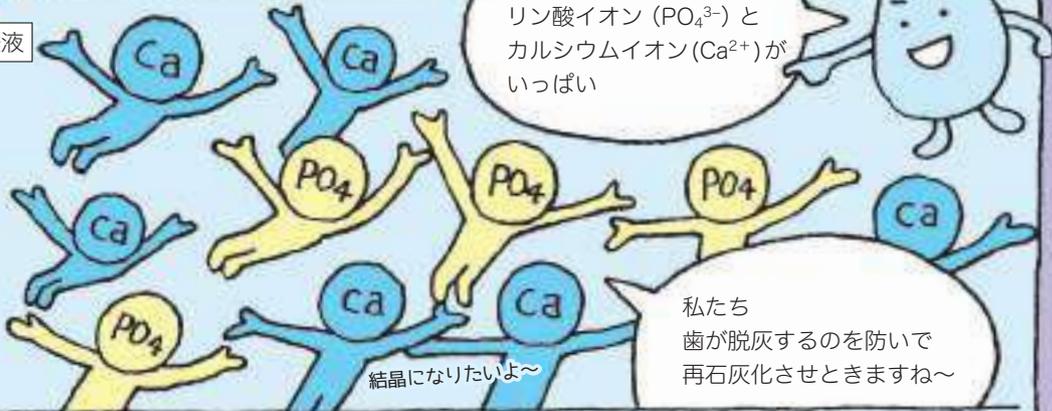


ぼくたちの名前は唾液.

唾液には、①イオン貯蔵作用
②浄化作用
③緩衝作用
という3つの働きがあるんだ！

1 イオン貯蔵作用

唾液



バイオフィルム にはリン酸イオンとカルシウムイオンがもっとうぎゅうぎゅう

