

ラビット歯科は「真の予防」にこだわっていきます!

こんにちは、院長の安部です。

近年、予防歯科という言葉をよく耳にしたり、目にするようになったのではないのでしょうか。

ラビット歯科では以前から予防を重要視し、“定期メンテナンス” “病気の早期発見・早期治療”の観点から、皆さまに定期的な来院(定期検診)を提案させていただき、多くの方が応じてくださり定期検診(メンテナンス)に来院されています。

ですが、そのうちの結構な割合の方が、新たなむし歯が出来たり、再治療が必要だったり、歯肉に炎症があるなどトラブルが起きているのです。

わずか数%の方しか健全な歯を維持できていないのが現状です。

治療してもむし歯が再発、やりかえるたびに被せ物が大きくなっていく、場合によっては抜歯になる方を多く見て、今のやり方は予防と言えるのだろうか、ラビット歯科を頼って来ていただいている皆様のためになっていないのではないかと、このような疑問がここ2,3年で強くなりました。

できたむし歯を削ってつめるのではなく、**むし歯ができない、歯周病が発症・進行しない環境を作り出して予防することがとても大切です。**むし歯と歯周病をコン

コントロールできれば歯を失う原因が劇的に減少します。

『そろそろ見直しを図るべき時がきたのではないだろうか?』とラビット歯科では考えております。

来ていただいている方には、むし歯や歯周病などの病気にならず安心して生活してもらいたい、じゃあ何をどうしたら病気にならないための「**真の予防**」となるのかを全員で学び、考えました。

これからラビット歯科が皆さまにどのように携わっていくのか、皆さまに持っていただきたい予防の意識・知識、ご理解していただきたいことなどを以下に述べます。

読むのに10分弱かかりますが、これからのラビット歯科の方針となりますので、ぜひお読みいただきたいです。

《予防の主役は誰?》

ここで皆さんに質問です。

予防において主役って誰でしょう? 予防って誰がするものですか?

私は患者さんとの会話でよく、

「3カ月に1回、定期検診に来る習慣ができていることはとても素晴らしいこと。

だけど予防においては3ヶ月のうちのたった1日、しかも1時間弱のラビット歯科での時間よりも、残りの**89日のホームケアをしっかりとってもらうことが最も重要**なんですよ。」

と言います。

そうなんです、**予防はご自身がやるもの**なんです。

主役はあなた自身です。

ラビット歯科の衛生士、歯科助手、歯科医師は裏方の人間で、主役が輝くために**指導・アドバイス・ケア(処置)**を行うコーチやトレーナーと思ってください。

この**指導・アドバイス・ケアを受けるために定期メンテナンスに来ていただきたい**のです。

《定期メンテナンスの目的》

- ①ホームケアの状態を確認し、適切な指導を受ける(ブラッシング指導)
- ②リスク(むし歯、歯周病)やお口の状態の変化を確認する(各種検査)
- ③むし歯や歯周病の原因であるバイオフィルムを除去する(超音波器具)
- ④毎日のブラッシングでは落としきれない歯垢を器械的に除去して、
むし歯や歯周病の進行を防ぐ(PMTC)
- ⑤むし歯の予防効果を高める(高濃度フッ素塗布)

今までも③、④に関しては担当衛生士が一所懸命ケアを行っていました。技術
を上げる努力を怠らずに、これからもケアを行っていきます。

①のブラッシング指導はもちろん行ってはいましたが、圧倒的に足りていなかった
部分と言えます。

先ほども述べたように**予防において適切なホームケアによる菌垢除去(プラークコントロール)が何よりも重要**なので、ここは皆さまに頑張ってもらいたいかなければならない部分になります。プラークコントロールに関しては本当に重要なので後で詳しく書きます。

②の検査に関しても、口腔内診査や菌周ポケット検査、レントゲン撮影などは行っていますが、継続的には行えていない部分もあります。

他にも適切なホームケアができているかを判断する染出し検査やむし歯や菌周病のリスクを判定する唾液検査など、**お口の現状を知るために、また以前の状態と比較するためにも定期的に検査を行って、その結果をホームケアの指導・アドバイスに役立てる必要があります。**

⑤のフッ素塗布は主にお子さん(2~15歳)が対象になりますが、あくまでも子供のうちから定期的に歯科医院を受診する習慣をつけることが大切で、フッ素はそのためのきっかけと**思って**ください。

ただ**高濃度フッ素塗布はやり方によっては高いむし歯予防効果がある**ので、今後そのようなフッ素塗布メニューも導入していきます。

色々述べてきましたが、やはり歯科において**歯磨きが予防の基本**です。いくらフッ素塗布やクリーニングをしても、歯磨きの仕方が悪ければ意味がなくなってしまいます。自己流ではなく、**効率的で効果的な菌垢の除去方法(プラークコント**

ロール)を身につけていただく必要があるのです。

《磨いている≠磨けている》

“磨いている”=“磨けている”わけではありません。

自分ではどんなに丁寧に歯磨きをしているつもりでも、磨けていない部分、苦手な部分は誰にでもあります。

ある調査によると、「歯磨きに自信がある」と答えた人の約80%に多くの磨き残しがあったそうです。また別の研究では、ブラッシング指導を受けたことが無い方は、お口の中の70%くらいの部位にプラークが付着しているという報告もあります。半分以上が磨けていないのです。

《ご自身でのプラークコントロールが第一》

先ほどから何度も述べておりますが、むし歯や歯周病の予防で一番大切なことは、ご自身でのプラークコントロールです。また、むし歯や歯周病の治療の成否にもプラークコントロールは大きく関わってきます。

プラークコントロールを正しく行うには、正しいブラッシング方法を知る必要があります。そして、その正しいブラッシングを継続していかなければ意味がないのです。ただし、一度身につけてしまった磨きぐせは簡単にはとれません。また、ブラッシング指導されてから一時期は頑張っているけれども、いつの間にかまた元の磨き方に戻っ

てしまう方が多いです。

ブラッシング指導は20回ほど行って、初めて患者さんが覚えられるという統計があるほどです。

だからこそ、**繰り返しブラッシング指導を受けることが大切**になります。

このような観点から、これからは定期メンテナンスにいらっしゃる方はもちろん、治療中の方でもプラークコントロールの改善が必要な方、指導通りのプラークコントロールが身についていない方には**頻繁にブラッシング指導を行ってまいります**。

患者様の中には「また今日もブラッシング指導?!」「せっかく歯科医院に来たのだから、指導よりも治療に時間をかけて欲しい」と感じることもあるかもしれません。

それでもここにこだわっていくのは、それだけ**プラークコントロールが重要**だということなのです。

また、何度もブラッシング指導されると、「自分は全く上手にならない」と感じることもあるかもしれませんが、何度もブラッシング指導されることは当たり前のことです。

ですから落ち込むことなく、継続的に努力していきましょう。

ラビット歯科ではあなた自身のお口の健康管理についてよく知っている専門の衛生スタッフをパートナーにつけ、**治療中心の歯科医院からの脱却を図っていきます**。

今まで述べてきたような体制で「**真の予防**」を行っていくために、**ご理解していただきたいこと**がございます。

ひとつは**来院回数及び1回あたりの時間が増える場合がある**ことです。

お口の清掃状態、適切なプラークコントロールの習得状況によっては、その日は**検査やブラッシング指導**だけで、**クリーニングや治療は次回から**という場合が出てきますし、**複数回来院していただくことも増える**かもしれません。これは、何度も述べているように**磨けていることが最重要**となるためです。

逆にきちんとプラークコントロールができている方は**定期メンテナンスを1回で**終わられるでしょうし、**治療に関してもスムーズに進み、より良い状態で早く**終わられるのです。

もうひとつは**お金に関して**です。日本の医療保険制度は**病気の治療に**給付するのが中心で、**予防のことはほとんど念頭になかった**ため、**本来予防は保険の対象外**でした。

現在は**歯周病安定期治療(SPT)および歯周病重症化予防治療(P重防)**という**予防的治療を保険診療で行える**ようになり、皆様の**金銭的負担を抑える**ことができます。

ただし、**掛かれる日数に制約がある**為、**徹底的なブラッシング指導やクリーニン**

グなどの予防に関することで増えた来院日の受診料、最新の検査料(唾液検査、むし歯リスク検査など)、効果の高いフッ素塗布法など保険で賄えない部分が出てきます。そのような場合は、事前にお伝えしたうえで自由診療(保険外診療)とさせていただくことがあることをご理解ください。

以上、これからのラビット歯科の方針を述べてきましたが、もう一度言います。

『そろそろ見直しを図るべき時がきたのではないのでしょうか?』

ご自身のお口の健康は、自己投資をしてでも自分で守る必要があるのではないのでしょうか。

ラビット歯科とあなたが二人三脚でお口の健康を維持し、病気を予防する体制を確立して、有意義な自己投資としていきましょう!

“すべてはあなたの健康と豊かな人生のために”

