



歯のトラブル?と
思ったら
虫歯・歯周病のメカニズムと、
その治療法

きみじま歯科医院小冊子
きみじま歯科医院 君島健一



はじめに

こんにちは。きみじま歯科医院の院長、君島健一です。

みなさんは、『[昼歯みがき](#)』という言葉を知っていますか？

昼歯磨きとは、昼食を食べた後の歯みがきのことで、今、若い会社員の間で流行っています。

一昔前は、昼食後に歯磨きをしているのは、OLがほとんどでした。ところが最近では、男性にも浸透しているのです。

口臭が気になる、口の中が気持ち悪いなど、理由はそれぞれでしょうが、“歯の健康”を気にかけている方が、いかに増えているかがうかがえます。

[虫歯予防の第一歩は歯磨き](#)です。ところが治療に来られる患者さんの中には、上手に歯ブラシがあたりず。虫歯や歯周病になってしまう方もいらっしゃいます。

実は、[歯のメカニズム](#)を知り、正しい歯みがきの仕方を覚えるだけで、[虫歯や歯周病を防ぐ](#)ことができるのです。

そのためにも、みなさんに虫歯や歯周病の正しい知識をお伝えしたいと思い、この小冊子を作りました。

この小冊子を、一人でも多くの方に読んでいただき、いつまでも健やかで幸せな人生を送っていただきたいと願っています。

少しでも、みなさまのお役に立てると幸いです。

第一章 きみじま歯科医院の虫歯治療

虫歯はなぜできるのでしょうか？

みなさんは、虫歯ができるメカニズムをご存じですか？

虫歯は進行状態によってC0～C4までの5段階に分けられます。あなたの歯はどのタイプですか？

ご自分の歯の状態を的確に知るために、ぜひ一度、セルフチェックをしてみましょう。



Copyright(C) 2010 きみじま歯科医院.All Rights Reserved.

[C0]

初期虫歯の状態です。まだ歯に穴は開いていません。フッ素とキシリトールを使って、歯を再石灰化させることで、改善していきます。



[C1]

歯の表面のエナメル質にだけ穴が開いた状態です。この段階では痛みはありません。放置すると進行してしまうので、削って詰める治療が必要です。とはいえ、削る部分は最小限で済みます。



[C2]

エナメル質の下にある象牙質にまで達した虫歯です。まだ神経に達していないので、強い痛みはありません。しかし、ときどき甘いものなどが染み始めます。

この段階では、削って型取りをし、出来上がってきたものをとめる治療を行います。

※麻酔を使って治療していきます。



[C3]

虫歯が神経に達し、歯髄炎を起こした状態です。歯根膜に炎症が起き、歯根膜炎になることもあります。ここまでくれば、激痛を伴います。この段階では、麻酔をして、



歯を大きく深く削り、神経を抜き取ります。

[C4]

神経が死んでしまった状態。痛みは少ないものの、虫歯菌が血管を通り、心臓病や腎臓病を引き起こすこともあります。こうなってしまうのは、ほとんどの場合抜歯の必要があります。



きみじま歯科医院の一般歯科の取り組み

「子どものころ、治療で痛い思いをしてから、歯医者さん嫌いになった」。こんな経験をしたという話をよく聞きます。中には極度の痛みから心に傷を残し、トラウマを抱えてしまった人も少なくありません。

多くの方が「歯科治療には痛みがつきまとうもの」と思いこんでいます。しかしこれは謝った認識です。適切な処置を行えば、患者さんに苦痛を与えず痛みのない治療ができるのです。

当院で治療された患者さんの中には、「今まであった恐怖心がなくなった」とおっしゃる方や、「こんなに痛くないなら、次の診察も平気です」という言葉をお聞きしています。

痛みに対する不安を取り除くことこそ、定期検診と虫歯の治療につながるのではないのでしょうか？

歯医者さん嫌いのトラウマを解消しますので、一人でも多くの方に歯科医院嫌いから卒業していただきたいと思っています。



きみじま歯科医院の一般歯科の特徴

「麻酔時の痛み」さえも和らげる

麻酔注射をするとき、「針を刺すとき痛くてイヤ」という患者さんがいます。これでは麻酔さえも患者さんにとっては苦痛の種になってしまいます。

当院では麻酔時の痛みを和らげるために、まず表面麻酔を行っています。注射をする場所の表面に麻酔剤を塗り、歯肉周辺を麻痺させることで、注射時の痛みを軽減します。

電動麻酔器でゆっくり注射

麻酔注射をするときの痛みは、麻酔液の圧力が歯肉にかかることが原因です。手動の注射器ではコントロールが難しく、歯科医院の腕が問われます。

そこで当院ではコンピューター制御による電動麻酔器を使用しています。事前に温めておいた麻酔液（体温に近いほど不快感が少なくなります）と極細の注射針を使い、一定の速度でゆっくりと注射液を入れていきますので、痛みや不快感はほとんどありません。



第二章 きみじま歯科医院の歯周病治療

そもそも歯周病ってなんですか？

歯周病がどのような病気なのかは、ほとんどの方がご存じでしょう。しかし、なぜ歯周病になるのか？については、あまり知られていないようです。そこで、歯周病のメカニズムを知り、歯周病を防ぎましょう。

成人約 8 割が、歯周病といわれています

歯周病は歯をささえる骨や歯肉の病気です。たとえば家を想像してみてください。家も土台が悪いとぐらぐらして、ついには倒れてしまうでしょう。

この歯周病はメカニズムと同じです。歯周病は、歯の土台である歯槽骨がだんだん無くなっていき、ついには歯が抜けてしまう怖い病気です。

Copyright(C) 2010 きみじま歯科医院.All Rights Reserved.

近年の厚生労働省の調査では、成人約 8 割が歯周病にかかっているという結果が報告されています。初期の歯周病には、これといった症状はほとんどありません。

末期に近くなってようやく症状が現れ、既に手遅れの場合がほとんどです。

【軽度歯周病】

歯と歯肉の間に、プラーク（歯垢）や歯石がたまり、細菌の繁殖により歯肉に炎症が起こった状態です。歯肉の腫れや出血などを伴います。

この段階であれば、歯科衛生士によるブラッシング指導や、1~2 回の歯のクリーニングを行うことで、比較的短期間で回復します。

[中等度歯周病]

口臭や出血がひどく、歯石の付着も目立ち、専門家が見れば歯肉にも炎症を起こしているのが確認されます。徐々に骨が後退しはじめ、歯周ポケットも深くなり、歯も動揺してきます。

この段階では、歯の表面に沿って歯肉溝の奥まで付着した歯石を取っていきます。痛みを感じる時は麻酔をして無痛状態の上で行います。さらに、数回にわたって除石を行い歯肉の状態が改善された後に検査を行います。

歯肉溝（ポケット）の深さが4mm以上あるところは、通常の手用器具を用いた非外科的な処置での起炎物質の完全除去は見込めないため、歯周外科の適応となります。

[重度歯周病]

さらに進行し歯肉は化膿して、真っ赤に腫れます。骨もかな

り破壊されて後退し、歯の動揺がグラグラと大きくなっていきます。

重度の場合、非外科処置では対応できない部位があれば歯周外科にて対応します。それでも保存不可能な場合は、残念ながら抜歯となります。

きみじま歯科医院の歯周病の取り組み

「歯肉が真赤に腫れてズキズキと痛む」「歯ブラシに血が滲む」。最近、こんな症状を訴える患者さんが増えています。

あなたにもこんな症状がありませんか？もし思い当たるようでしたら、まず「歯周病」を疑ってみてください。

歯周病は歯肉が炎症を起こし、顎の骨を溶かしてしまう病気です。30歳代を境に急増し、日本人の80%が歯周病で悩んでいます(厚生労働省・平成17年度歯科疾患実態調査)。

歯周病の原因は歯垢（プラーク＝細菌の塊）です。歯と歯肉の間には歯周ポケットという小さな溝があります。ここに細菌が溜まると炎症を起こし、顎の骨を溶かしていきます。

初めのうちは歯肉の腫れや出血、歯のぐらつきといった症状が現れ、さらに進行すると顎の骨が歯を支えきれなくなり、歯が抜け落ちてしまうのです。

歯周病の恐ろしいところは自覚症状がほとんどないこと。急激な歯肉の腫れや痛みなどの症状が現れたときには、かなり進行しています。でもご安心ください。

早期に治療すれば歯周病は完治できます。それだけに早期発見・早期治療が重要といえます。

私たちは患者さんと二人三脚で、歯周病が完治するまでサポートします。

きみじま歯科医院の歯周病の特徴

レーザーを使った高度な歯周病治療

当院ではレーザーを使った高度な歯周病治療を行っています。レーザーで歯周ポケット内を殺菌しますので、歯肉の腫れや痛み、出血を抑え、急激な痛みも1～2日で解消できます。

当院で治療を受けた患者さんから、「たった1回の治療で、嘘のように痛みがなくなった」とおっしゃっていただくことも多く、高い治療成績を上げています。



歯肉の「奥の奥」まで丁寧にクリーニング

歯周病治療では歯や歯肉に溜まっている細菌を取り除くことが何よりも重要です。当院ではどんな小さな汚れも見逃しません。歯肉に溜まっているプラークや歯石を丹念に取り除いていきます。

その後、歯の表面をツルツルにするので、汚れは付きにくくなります。歯肉の奥にある歯石までしっかり取る！これこそ歯周病の早期改善の基本といえます。



歯周病チェックシート

あなたはいくつあてはまりますか？ あてはまる項目にチェックを入れてみてください。

あなたの歯は大丈夫？ 歯周病チェックシート

- 歯磨きをすると、出血する
- 歯肉が赤く腫れている
- 冷たいものが歯肉にしみる
- 歯がグラグラしている
- 歯並びが悪い
- 歯ぎしりや歯の食いしばりがある
- 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたとき、口の中がネバつく
- 口呼吸している
- 喫煙している

糖尿病、高血圧である

妊娠や更年期でホルモンバランスが乱れやすい

※あてはまる数が多いほど歯周病の可能性が高くなります。

第三章 きみじま歯科医院の予防歯科

きみじま歯科医院の予防歯科の取り組み

小学生のころ学校で歯の検診を受けた覚えはありませんか？恐らく、ほとんどの日本人に受診経験があると思います。

一方、大人になってからはどうでしょうか？スウェーデンでは成人の80%、アメリカでも70%の受診率があり、歯に対する意識が高いことが分かります。これに対し日本では成人の受診率はたったの5%。欧米に比べると歯に対する意識が低い国といえます。

ほとんどの方が、歯が痛くなってから歯科医院に行きますが、すでに虫歯が大きくなっています。そのため歯を大きく削り、神経を抜き、治療にも時間がかかることも。もっと早く定期健診を受けていたら早く治療できたのに……。そう思うと、残念でなりません。

虫歯や歯周病にならないためには、定期的な検診と日ごろからの予防が大切です。予防歯科では、口腔内を隅々まで調べ、新しい虫歯がないかどうかを調べます。

さらに溜まっている歯垢や歯石を取り除き、歯磨きや歯ブラシの正しい使い方も指導します。患者さんの大切な歯を守るためのお手伝いが、当院が考える予防歯科です。

歯は「治療する」から、「予防する」へ。早期発見と治療、そして毎日のデンタルケアが健康な歯への第一歩。半年に一度の検診をおすすめしています。

きみじま歯科医院の予防歯科の特徴

エステ感覚？ PMTC(プロフェッショナルクリーニング)

虫歯や歯周病の原因はプラーク(歯垢)です。どんなに丁寧なブラッシングをしても磨き残しがあり、それがプラークとなって歯や歯周ポケットに溜まっていきます。

そこでおススメするのが、専門医によるPMTC(プロフェッショナルクリーニング)。専用器機を使い丁寧に汚れを取り除いていきます。

施術後は歯の輝きが増し、虫歯や歯周病予防の効果もあります。特に歯周病の治療を終えた方、矯正中の方などに最適です。

歯の表面がつるつるになり、口腔内には今まで体験したことのないような爽快感が広がります。エステ感覚で、ぜひ一度、お試しください。

Copyright(C) 2010 きみじま歯科医院.All Rights Reserved.

あなたに合った磨き方をアドバイス。ブラッシング指導

間違ったブラッシングは汚れを残し、歯や歯肉を痛めます。当院では正しい歯磨きを身に付けていただくために、ブラッシング指導を行っています。

鏡と歯ブラシを持ち、歯ブラシの持ち方から当て方、動かす方まで、患者さん一人ひとりに合ったブラッシング方法をお教えしています。

患者さんが納得するまで指導しますので、「しっかり歯磨きをしていても、虫歯になってしまう」という方、お気軽にご相談ください。



第四章

きみじま歯科医院の院長よりみなさんへ

インフォームドコンセントを順守。どんなことでもご説明します



若いころ尊敬しているある先生から、「君はコミュニケーション上手でいいね」と言われたことがあります。

当時私は、壁にぶつかっていた時期。しかし、この一言が私に自信を取り戻させてくれました。それ以来、患者さんとのコミュニケーションを大切に日々治療しています。

患者さんに満足していただける治療を行うためには、お互いの信頼関係が不可欠。そのためにもインフォームドコンセントは欠かせません。

私はどんな内容であれ、すべての患者さんにきちんとお話するように心がけています。時には他の患者さんを待たせてしまうこともあります。

でも、それはどうしても必要なこと。今伝えなければならぬことは、時間を割いてでも、話さなければならないのです。

当院に来院された患者さんからも「いつもきちんと説明してもらえるから安心です」とおっしゃっていただいています。

インフォームドコンセントと、より慎重な治療を行っているので、安心してご来院ください。

主役はあくまで患者さん。まず「痛み」を取り除く

「親知らずが痛くて歯医者さんに行ったら、違う歯まで治されてしまった」こんな経験をしたことはありませんか？

歯科医師の使命は虫歯や歯周病から患者さんを守ること。そのため、どんな小さな虫歯も見逃すことができません。だからといって、医師の意見を押しつけてしまっただけは、患者さんに不満を与えるだけ。

よりよい治療を行うためには、**患者さんの意見を尊重**することが何よりも大切だと考えています。

当院では「**患者さんの主訴を取り除く**」ことから始めます。

その後、口腔内を調べ、虫歯などが見つかったときはきちん

Copyright(C) 2010 きみじま歯科医院.All Rights Reserved.

と説明し、患者さんの意見をお聞きしながら、よりよいと思われる治療方針をお互いに考えあって決めていきたいと考えています。

きみじま歯科医院は、患者さんの意見にそった治療を心がけています。どんなことでも、お気軽にご相談ください。

日々の診療の中で、患者さんとのコミュニケーションを大切にしながら、歯の大切さを少しずつお伝えできればと思っています。

2010年6月17日

きみじま歯科医院 院長 君島健一



【経歴】

1995年

東京医科歯科大学歯学部卒業 同年 歯科医師免許取得

1999年

きみじま歯科医院開院

Copyright(C) 2010 きみじま歯科医院.All Rights Reserved.

〒124-0024

きみじま歯科医院開院

東京都葛飾区新小岩 1-50-2 2階

TEL : 03-3656-8888

