

歯磨きは面倒くさい① ～歯磨きをしないとどうなってしまうの？～

歯磨きやフロスをすることって面倒くさいですね。

朝・昼・夜とわざわざ時間を取って毎日しなくてはならないなんて。

ましてや多少歯を磨かなくなると特に痛いこともないし違和感もないし。

私たちは幼いころから歯を磨くように教育を受けてきています。最近ではテレビ CM でも盛んに歯磨き粉やマウスウォッシュの宣伝をしており、「歯医者さんに褒められる歯に」など、歯磨きをしてお口の中をキレイにすることが当たり前のような風潮があります。しかし歯磨きをしないことが私たちの今後の生活にどのような影響を及ぼしてくるかを実感できないと、なかなか自分ごととして捉えづらいところでもあります。

では、歯磨きを怠ることで私たちの生活にはどのような影響があるのでしょうか。

歯磨きがうまくできていないと虫歯や歯周病になってしまいます。なぜなら、虫歯や歯周病のすべての原因はお口の中に汚れが残っているからです。そして厄介なのは虫歯や歯周病はすぐにできるわけではありません。時間をかけてゆっくりゆっくりとできます。日頃からお口の中の汚れの積み重ねでできてしまうのです。

大体数ヶ月から数年単位もの時間をかけて虫歯は大きくなっていきます。少しずつ虫歯は進行するので、なかなか小さい虫歯には気が付きにくく、神経を取らなければならないような重症の状態に自覚することがほとんどです。もちろん小さい虫歯も大きい虫歯も治療することはできます。虫歯を取って詰め物に置き換えるという治療です。ただ気を付けていただきたいのは虫歯になってしまった部分の歯は 2 度と戻ってこないということです。

実は、治療をして治るという意味には 2 通りの意味があります。風邪のように治ってしまえば元通りになるものと、がん治療のように悪いところを取り除いて治療終了のものの 2 種類です。歯科治療は後者と同じ治療になるので治療前と同じように元通りになるわけではありません。

そして、詰め物はあくまで人工のものなので時間の経過とともに劣化をしていき、詰め物の部分がまた虫歯になってしまい、また詰め物をして、また虫歯になって、次は神経を取って、、、というようにどんどん歯の状態が悪くなってしまいます。1 つの歯で治療が可能なのは大体 5 回ぐらいまでそれを超えると歯を抜かなくてはなくなってしまうことがほとんどです。そのようにならないためにも歯ブラシによるブラッシング、デンタルフロスによるフロッシングを日々継続し行うことが非常に重要です。

今現在のお口の状態は、この先の人生の中で一番良い状態です。良い状態を維持するためにも、まずは正しい歯磨き方法を知ること、そして実践することがとても大切です。

東上野ホワイトデンタル URL : <http://higashi-ueno-whitedental.com/>

院長 中島 孝輔

昭和大学 歯学部卒

日本口腔インプラント学会 専修医

台東区東上野・上野駅から徒歩 5 分の場所にある歯科医院です。「患者さまの健康と笑顔を守り抜く」という理念のもと、「心配り」・「目配り」・「心配り」を大切にしております。すべての患者さまに笑顔でお帰りいただける病院をスタッフ一同目指し、日々診療しております。