

T-P-E-C健康ニュース

監修：T-P-E-C相談医 歯科医師
鈴木 智恵子

T-P-E-C保健医療情報センター 発行

今月のテーマ『**予防歯科**：P.M.T.C（プロフェッショナル・メディカル・トゥース・クリーニング）』

歯周病については、すでに多くの方がご存知だと思います。歯周病にかかってしまった時に治療は必要ですが、歯周病にならないようにするためには予防が大切です。最近では、歯周病や虫歯の予防にP.M.T.Cが大変役に立つと言われるようになりました。予防先進国のアメリカや北欧諸国では、大半の人が定期的にP.M.T.Cを受けており、虫歯の罹患率や歯の喪失数が日本と比べて圧倒的に少なく済んでいます。今回は、口腔ケアの予防についてお話ししましょう。

P.M.T.Cとは

歯周病の予防には歯ブラシで歯と歯肉の隙間を磨くことが一番であることは、よくご存知だと思います。しかし、毎日の歯磨きだけではどうしても歯ブラシの届きにくいところ、汚れがたまりやすいところが出てしまいます。そこで、P.M.T.C（プロフェッショナル・メディカル・トゥース・クリーニング）が大きな役割を果たします。P.M.T.Cは、歯や歯肉の清掃をプロの歯科医師や歯科衛生士が様々な器具を用いて「的確に」行うため、効果が非常に高くなります。しかも、単に効果が高いのではなく、爽快感も得ることができます。専門家に掃除をしてもらうことによって、自分で磨いているつもりでも磨けていないところや、汚れが残りやすい部位を覚えてもらうことができます。また、その後のホームケアもさらに効果的にできるようになります。

バイオフィームとは

虫歯や歯周病の原因は言わずと知れたプラーク（歯垢）ですが、このプラークは多種多様の細菌が複雑にからみあった「バイオフィーム」であることが最近わかってきました。

虫歯の原因菌は口に入ってきた砂糖を栄養源としてネバネバした物質をつくり、歯の表面にしっかり付着します。それが溜まって厚い膜状（バイオフィーム）になり、虫歯菌はこのバイオフィームに守られてどんどん増え続けます。バイオフィームの内側は強い酸性となり、歯のエナメル質や成分のリンやカルシウムが溶け出す反応が進みます。こうして虫歯は本格化・悪化します。

また、歯周病も細菌による感染症です。歯と歯肉の境目についたプラークは、歯と歯肉の隙間（歯周ポケット）を広げて奥に入り込み、バイオフィームをつくります。この中に強い毒性を出す細菌が繁殖し、周りの歯肉をますます攻撃するようになります。こうして歯周環境は悪化していきます。

このバイオフィルムとは「ミュータンス菌などの細菌群がきわめて安定した集落を作り、しっかりと定着した状態」を言います。そのため、歯ブラシではなかなか取り除くことができません。また、他の異物の侵入を拒否する性質があるため、塗り薬やうがい薬などの効果もきわめて限定的です。イメージとしては、お風呂場の掃除をする時の「水アカのようなもの」と考えていただければよいでしょう。バイオフィルムは水アカのように専用の器具や薬剤を使わなければ、なかなか除去できない汚れなのです。そこで効果がある方法がP. M. T. Cとされています。

P. M. T. Cの方法

医療機関により多少方法が異なる場合がありますが、一般的な例をご紹介します。

- ① 治療計画：歯の染め出し検査などを行い、お口の中を診査して、現在のお口の状態を説明し、今後の治療方針をご相談します。
- ② プラークや歯石除去：専用の器具を使ってプラークや歯石を細部まで取り、バイオフィルムを取り除きます。
- ③ 着色除去：重炭酸ナトリウム塩を専用の器具から吹き出して、歯の表面のヤニや茶渋などの着色を取ります。
- ④ 研磨（ケンマ）：専用のジェル（フッ素配合）を使って、歯と歯の間や表面を1本ずつ丁寧に磨きます。
- ⑤ フッ素塗布：仕上げに口の中を洗い、歯質を強化するフッ素を塗布します。
- ⑥ ホームケア：最後に、家庭でのブラッシングの指導や今後の計画を話し合います。

P. M. T. Cの料金

口腔内の状態や処置内容により、料金には差があります。保険適応の範囲と自費の範囲がありますので、各医療機関に直接お問い合わせください。

P. M. T. Cの効果

バイオフィルムが破壊され、虫歯予防や歯周病の予防や改善、歯質の強化とともに、歯の着色を除去し、光沢のあるきれいな歯を保つなどの効果があります。痛みもなく早く終わります。

おわりに

歳をとっても入れ歯に頼らず自分の歯で食べるために、歯を失わないように歯周病を予防しましょう。生活習慣の改善や予防に加えて、予防歯科（P. M. T. C）を取り入れてみてはいかがでしょうか。

<参考文献>

医学書院 今日の治療指針 2008
日本歯周病学会 <http://wwwsoc.nii.ac.jp/jsp2/hygienist/index.htm>