



歯とお口の健康を守るための「歯科メンテナンス」について

医療法人社団 祥徳会 歯科衛生協会 歯科衛生士 山田千秋

歯とお口を健康に保つことは、楽しい食事や会話、美しい表情の維持など、生活を明るく豊かなものにしてくれます。一方で、歯とお口の疾患は、体の様々なところに影響を及ぼすことがわかってきており、動脈硬化、糖尿病、認知症リスク等、健康寿命にも密接に関係します。

大切な歯とお口の健康を守るためには「歯科メンテナンス」で歯科口腔疾患を予防していくことが重要です。

◆歯科メンテナンスとは

歯を失う2大原因である「歯周病」と「むし歯」。このほとんどは「プラーク（歯垢・バイオフィーム）」と呼ばれる細菌が原因の感染症です。この「プラーク」をコントロールすることが最大の予防法となります。

プラークコントロールは下のように毎日自分で行うセルフケアに加え、定期的なプロフェッショナルケアを組み合わせで行います。

	セルフケア (毎日自分で行う)	プロフェッショナルケア (定期的に歯科医院で行う)
物理的コントロール	・ブラッシング ・デンタルフロス、歯間ブラシ	・歯石除去 ・歯面清掃 (P.M.T.C)
化学的コントロール	・歯磨き剤 (フッ素) ・洗口剤	・フッ素塗布 ・殺菌剤などの薬物応用 (3DS) など

「歯科メンテナンス」は、歯科医師や歯科衛生士（プロフェッショナル）によって持続的なプラークコントロールを行い、「歯周病」や「むし歯」の罹患・再発を防止し、お口の健康な状態を維持することが目的となります。

◆歯科メンテナンスの推奨頻度

歯周ポケット内の歯周病原菌は歯石除去などの処置をした後 12～16 週で元に戻る傾向があります。細菌が悪影響を引き起こす前にプロフェッショナルケアを受けるといふとされ、本来は 3～4 ヶ月に 1 回が基本となりますが、セルフケアやお口の状態によって、その間隔を短くしたり伸ばしたりします。できれば半年に 1 回は受けるとよいでしょう。

◆歯科メンテナンスの内容（歯科医院によって、またお口の状態によって、内容の組み合わせは異なります）

- ・むし歯・歯周病などお口のチェック
- ・セルフケアや生活習慣へのアドバイス
- ・歯石除去
- ・P.M.T.C. (Professional Mechanical Tooth Cleaning 専門的機械歯面清掃)
- ・殺菌剤やフッ素の塗布



その他、口腔内細菌の検査や歯周ポケットの検査などを合わせて行うこともあります。

◆歯科メンテナンス「保険診療」と「自費診療」の違い

保険診療は必ず病名が診断される必要があり、その病名に対する処置が保険適用になります（70 歳未満の加入者は 3 割負担）。歯肉炎や歯周炎などの診断がつけば歯石除去などの処置は保険適用になりますが、さらに保険適用以上の多岐に渡る予防的な歯石除去や P.M.T.C.薬物塗布などを受ける場合は自費診療になります。保険診療の場合は、診断をするための初診料、検査料、口腔衛生指導料、歯石除去料などが算定され 1 回の自己負担金は 3,000 円～5,000 円位となります。

これに対し自費診療の場合は、歯科医院によって所要時間、内容、料金設定は大きく異なり、30 分程、5,000 円位の料金設定で簡単な P.M.T.C.を行うところもあれば、1～2 時間かけて P.M.T.C.や 3 DS (Dental Drug Delivery System) というマウスピースを作成し殺菌剤やフッ化物を塗布するなど、内容の組み合わせや所要時間も様々で、料金も 50,000 円位となるケースもあります。その方のお口の状態によっても内容は変わりますので、よく説明を受けて受診してください。

ある雑誌でシニア 1,000 人にアンケートを取ったところ、健康面で後悔したことの第 1 位は「歯の定期健診を受ければよかった」でした。将来後悔しないためにも「歯科メンテナンス」を受け、歯とお口の健康を守りましょう。