

## 40代の8割が歯周病!?

心臓病、糖尿病の原因にも  
とつて、歯を健康に保つことはとても重要ですよね。でも私は、治療が怖くて、歯科クリニックなかなか通えません。

IKKO・私たちプルミエ世代に  
とって、歯を健康に保つことは治療が怖くて、歯科クリニックになかなか通えません。

小林・歯の疾患は、痛みがなくて  
も徐々に悪化しているケースが多い  
ものです。中でも「歯周病」は自覚症状がないまま進行するので、注意していただきたい。軽い

症状も含めると、40代以降では約8割が歯周病にかかっていると言  
われています。特に女性はホルモンバランスの変化が、歯周組織に影響しやすいのです。

IKKO・歯周病はどういう病気なんですか?

小林・歯垢の中にいる歯周病菌が起こす感染症です。歯周病菌は歯周ポケットと呼ばれる歯のまわり

の深いすき間にすんでいて、歯肉に炎症を起こすと歯肉炎になり、歯の周辺組織や歯を支える骨に炎症を起こすと歯周病になります。

歯肉炎の段階では歯肉が腫れる程度ですが、歯周病になると歯周組織が侵され、骨が溶けて歯がグラグラし、最終的には抜けてしまいます。

さらに、近年、歯周病が全身疾患に関係していることが分かつてきました。歯周病菌は血流につ

て心臓の弁膜や内膜に炎症を起こしたり、糖尿病の原因となったりする可能性があるというのです。ですから、歯周病を予防すること、初期のうちに治療することが歯と体の健康のためにもとても重要なんです。

IKKO・歯周病の怖さがよく分かりました。どうやって予防すればいいんでしょう?

小林・歯周病やむし歯を予防して、歯を長持ちさせるためのポイントは「汚れ」と「かむ力」の二つをコントロールすることです。汚れのコントロールについて

は歯ブラシだけではなく、デンタルフロスや歯間ブラシを使って歯と歯の間の歯垢を取り、一日一回くらいは専用ブラシで優しく舌の汚れも取りましょう。

さらに、自分では取れない歯垢や歯石は、クリニックで除去してもらうこと。過去に治療したかぶせ物で適合のよくないものは、かぶせ物と歯ぐきのすき間に細菌がたまりやすいので、再治療をおすすめします。また、自分の口の中の状態を歯科医師に教えてもらいまして、そこに注意しながら日常のケアを続けていただきたいですね。

なのね。私は、夜中に目覚めてフルーツを食べて、そのまま寝てしまことがあるから、これはやめないといけないわ。手で磨くよりも電動歯ブラシのほうが効果的ですか?

小林・歯ブラシの違いによる歯肉の炎症の経過を調べた研究がありますが、手磨きと電動に大きな差はないという結果でした。食事をすると口の中が酸性に傾いて、むし歯を作りやすい環境になります。歯ブラシの種類に関係なく食べたら磨く、磨き残しのない



## IKKOの名医対談 美の扉

第12回

今月のテーマは

今月のドクターは

## 歯のアンチエイジング

小林 建さん  
(ルネス青山デンタルクリニック院長)

「今回は、歯科医師でルネス青山デンタルクリニック院長の小林建先生に、  
プルミエ世代が注意すべき歯の疾患とケア方法、インプラントなど最新の治療法について教えてもらいましょうね」(IKKO)

撮影／岡部太郎　スタイル／金子美恵子　ヘア／橋本京子　メイク／星 隆士　文／芦部洋子　構成／編集部

ズム（歯ぎしり、歯を食いしばるなどの習癖）を持つているとされています。かむ力はセルフコントロールが難しいので、ケア方法を専用のナイトガード（マウスピース）をすると、歯ぎしりや食いしばりを防止できます。

IKKO：マウスピースは作ったのですが、慣れなくて使つてないんです。

小林：最初は違和感があつても、一週間もすれば慣れて、リラックスして眠れますよ。

### インプラントの術後も汚れとかむ力の管理を

IKKO：次は、インプラントについて教えてください。

小林：失った歯を回復できるのが「インプラント」治療です。歯の根つこの役割をするチタン製の人工歯根をあごの骨の中に埋め込み、これを土台にして人工の歯を作るのです。インプラント治療のメリットとしては、健康な歯を削らずに治療ができる点、失った歯と同様の機能が得られ、見た目も自然である点、入れ歯を取り外すわざらわしさがない点などが挙げられます。

しかし、インプラント手術は成功しても、その後、抜けてしまうケースもある。インプラント自体の劣化はないといわれているので

すが、それを支えている自分の骨や歯ぐきは、かむ力や細菌の影響を受けて変化します。術後の

「歯の健康が体の健康につながるのね。これからはもつと歯をケアします」

口腔内の状況を把握し、リスクをできるだけ小さくするための治療計画を立ててもらうこと。術後に

は「感染と咬合力」、つまり汚れのケアを怠ると、残っている歯やインプラントの周辺に歯周病が起これ、せっかく作ったインプラントが抜けてしまうこともあるのです。

IKKO：インプラント手術の後、

埋めた金属のアレルギーが出たと

いう話を聞いたんですが……。

小林：チタンのアレルギーは非常

に少ないのですが、ごくまれに出

す。

手術を成功させ、インプラントを長期的に維持するために、手術

前には歯科医師と十分話し合って

「歯周病は心臓病、糖尿病、肺炎などの全身疾患の原因となることもあるんですよ」



小林 建(こばやし・けん)

ルネス青山デンタルクリニック(東京都渋谷区)院長。神奈川歯科大学歯学部卒業後、歯科医院に勤務し歯周病、インプラント、矯正歯科、審美歯科治療の研さんを積んだ後に開業。「まず、お話を始めましょう!」をモットーに、最善の治療法を提案し、話し合いを続けながら治療を進める。 <http://www.renaissadc.com/>

### IKKO

1962年1月福岡県生まれ。ファッショニストからライフスタイルまでトータルな美を提案する美容家として活躍。4月には初の全国ツアー「IKKO 09～愛をこめて～」全30公演がスタート。 IKKO流ファッショニストの世界を披露し、歌あり踊りありのエンターテインメントを繰り広げる。 <http://ikkostyle.jp/blog/>

IKKOさんと医師に聞きたいことはありませんか?

IKKOさんと医師に聞きたい、興味のあるテーマがあつたら、冒頭に「IKKOさんの美の扉について」と書いた上で、巻末にあるはがきの自由意見欄や下のホームページの投稿フォームを使ってお送りください。

日経ヘルス プルミエ ホームページ <http://nhp.nikkeibp.co.jp/toukou>