

オーダーメイドの予防 受けてますか？

ポツリポツリといつの間にか虫歯ができてしまい、「自分なりに気をつけているのに」と悩んでいる方、いらっ
しゃいませんか？虫歯は、いくつもの原因が絡んで起きる多因子疾患。患者さん1人1人が持つリスクやそ
の大小にはかなりの幅があるので、予防に結果を出すための対策法も実は1人ずつ異なるんです。

患者さんごとにリスクを探り、パーソナルプランを立てて無理なく解決を図る、そんなオーダーメイ
ドの虫歯予防をご紹介します。



1人ずつ、抱えるリスクは違うから。

予防しているつもり。でも効果が上がらない？それはおそらく患者さんご自身ではなかなか気づきにくい「なんらかのリスク」が潜んでいるからです！！

パーソナルデータで原因を分析します！



虫歯が出来ないようにと気をつけているのに
なぜか効果が上がらない。
いましている予防策では何かが足りないことは
間違いないけど、何をすればいいの？

このように感じている方は多いのではないのでしょうか？
しかし話はそれほど単純ではありません。

実は虫歯は多因子疾患。歯磨き、食事回数や
内容、虫歯菌の数、唾液の量や質など、様々
なリスクが関わっており患者さんごとにリス
クが異なるので、「これさえすれば大丈夫」
という一律の予防法は本来ないのです



患者さんを悩ませている虫歯のリスクの正体を突きとめ、どう
いう対策を優先すると効果が上がりやすいのかを探るには、患
者さんのお口の検査や、食生活調査、唾液検査など、多角的に
分析する必要があります。これは歯科のプロフェッショナルの仕
事。いわば「歯科版の人間ドッグ」だと思っていただくと分か
りやすいと思います。

予防プログラムはオーダーメイドで。

- 患者さんのパーソナルデータをもとに、虫歯のリスクを分析すると、どんなリスクがどの程度の悪さをしているのかがわかってきます。
- 食事や間食に問題がある方、唾液が減っている方、虫歯菌が多い方、歯磨きをしているつもりでも歯にべったりとプラーク（歯垢、細菌のかたまり）がついている方など、患者さんごとにそのリスクの大小はまったく異なります。
- 患者さんごとのリスクを分析せずに、予防の結果を確実に出すとうとするとどうなるのでしょうか。



想定されるリスクに対して、あれもこれもと
対策しなくちゃいけない。
やるが多すぎて息切れしてしまい、予防
を継続することが大変……。

- 一方、パーソナルデータに基づいて立案した予防プログラムには大きな強みがあります。

それは、患者さんに悪さをしている主要な
リスクを選び出し、できるだけ少ない手間
と時間で結果の出る対策法をピンポイント
で患者さんにご提案できることです。

これなら毎日継続しやすいので、そのぶん
効果も上がりやすい。これこそオーダー
メイドの予防プログラムのメリットだと言え
ます！



オーダーメイドの虫歯予防のために、どんなパーソナルデータを調べるの？

虫歯の経験は？

- * 未治療の虫歯はある？
- * これまでに虫歯治療を受けた歯は何本？

歯を守る力は？

- * 唾液の量と質はどれだけ？
- * 唾液の中和力はどれだけ？

フッ素使ってる？

- * 家で使っている歯磨きのフッ素濃度は？
- * フッ素の使い方は？
- * 歯科で定期的に塗布を受けている？

食事習慣

- * 普段どんな物を好んで飲食している？
- * 食事の回数は？
- * 間食は多い？

プラークの量は？

- * 歯面の何%くらいに付着している？
- * 普段どんな風に歯磨きしている？

虫歯菌の数は？

- * 病原性の強いミュータンス菌は？
- * プラークが多いと増えるラクトバチラス菌は？



実際には歯周病のリスク分析も同時に行うので
さらに多項目を調べます！



リスクを分析し「見える化」します！

患者さん1人1人の抱えている虫歯のリスクはとても個性的。そこで私たちは、効果的で結果の出やすい予防法を患者さんごとにプランニングしています！

虫歯のリスク評価システムには世界的に信用されているものがいくつかあり、それぞれの予防歯科が選択して運用しています。おおくぼ歯科クリニックでは、科学的にわかりやすいリスク評価法である「レーダーチャート」と「カリオグラム」というシステムを使用しています。このシステムを使って患者さんの虫歯のリスクをグラフで「見える化」し、患者さんのお口にどんな虫歯のリスクが潜んでいるかを解き明かしてみましょう。

オーダーメイドの予防でもっとも重要と言えるのが、お口の情報を私たちと患者さんとで共有することです。自分のお口について知り、現状から抜け出すために「何を変えればよいのか」に気づいていただく。「知ること」こそ新たな一歩を踏み出す原動力になるからです。

診察、問診、問診票、食生活アンケート、レントゲン撮影、唾液検査などでむし歯に関するパーソナルデータを徹底収集！



データをもとにリスクを「見える化」！

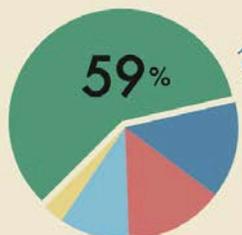


多角形が大きいとリスクが小さい。(むし歯になりにくい)

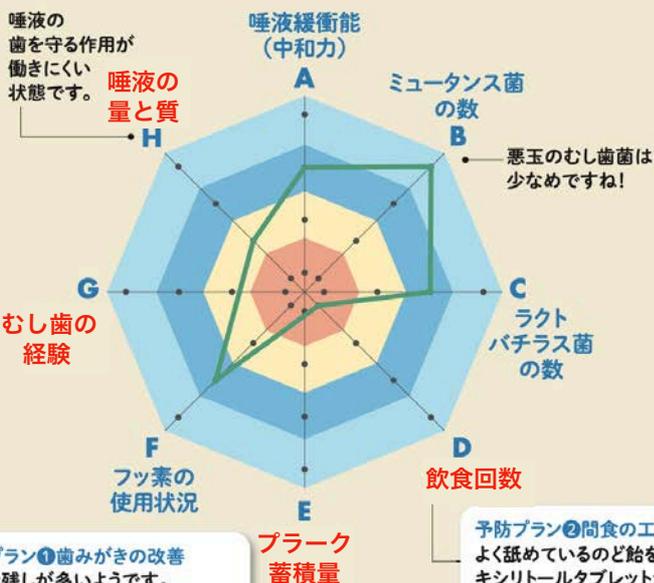


多角形が小さいとリスクが大きい。むし歯になりやすい

「将来むし歯を避けられる可能性」は？



数値が低め…



唾液の歯を守る作用が働きにくい状態です。

唾液の量と質

唾液緩衝能(中和力)

ミュータンス菌の数

悪玉のむし歯菌は少なめですね！

むし歯の経験

ラクトバチラス菌の数

飲食回数

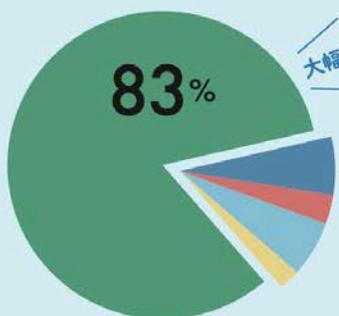
ブラーク蓄積量

予防プラン①歯みがきの改善
みがき残しが多いようです。
歯みがきのコツをお教えますので
おうちで続けてみてください！

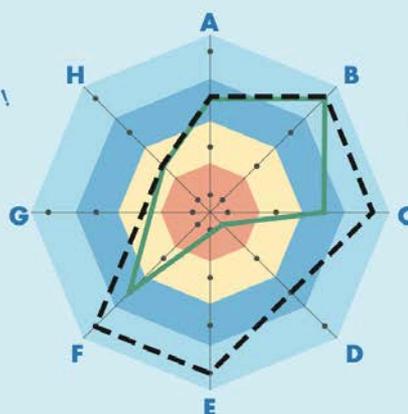
予防プラン②間食の工夫
よく舐めているのど飴を、
キシリトールタブレットか
ガムに変えてみませんか？

オーダーメイド予防でリスクはどう変わる？

予防プラン①②を実践した場合の「将来むし歯を避けられる可能性」は？



大幅にアップ！



リスクに合った予防プランをご提案するオーダーメイドの虫歯予防を、ぜひはじめてみませんか？



治療の繰り返しが止まりました！

予防は、長期的に続けて生活に溶け込むことで、ますます効果を発揮します。でも、やり方がわかったからといって自分だけで続けるのは無理というもの。ご安心ください。歯科には「**予防メンテナンス**」という方法があります。



患者さんと歯科医院の二人三脚で予防を！

例えば医科の人間ドッグで「糖尿病予備軍」だとわかった時、食事療法の仕方だけ教わり、「あとは一人で頑張って」と言われたらどうでしょう？継続的な評価や指導なしに、糖尿病予防を長期的に続けられるものなのでしょうか。それと同じように、歯科の予防も1人でやり遂げるのは大変難しいものです。そこで、お口の健康の長期管理を目的に歯科が行っているのが「**予防メンテナンス**」という診療システムです。

痛くなってから受診するのではなく、**お口の健康状態とセルフケアのチェック、歯磨きや食生活の指導、セルフケアでは取りきれないプラークを取り除くクリーニング、フッ素塗布**などを行います。その役割を担っているのが**歯科衛生士**です。



また歯科衛生士は、患者さんとのコミュニケーションを通じて様々な情報をつかみ、歯科医師へフィードバックするなど、適切な治療を提供するためのパートナーとして重要な役割を担っています。普段から定期的に来院していただくことで、病気を未然に防いだり、お口の変化にいち早く気づき、病気の進行を防ぐことが出来ます。

家族一緒に予防メンテナンス。

「**家族ぐるみでメンテナンスを受けると予防効果が高い**」こと、ご存知ですか？それは、お口の健康には食生活やライフスタイルが大いに関係するからなんです。

予防メンテナンスは親御さんからお子さんへの「生涯役に立つ」プレゼント。



「子供の頃から歯で苦労してきたから、子供たちにはこんな苦労を味わせたくない」。

そう思う親御さんにぜひ始めていただきたいのが、**家族ぐるみの予防メンテナンス**です。定期的に歯科医院で予防メンテナンスを受け、予防についての知識を**家庭内で共有して取り組む**ことによって、1人で進めるよりも、生活の中に予防行動が定着しやすく継続しやすいのです。

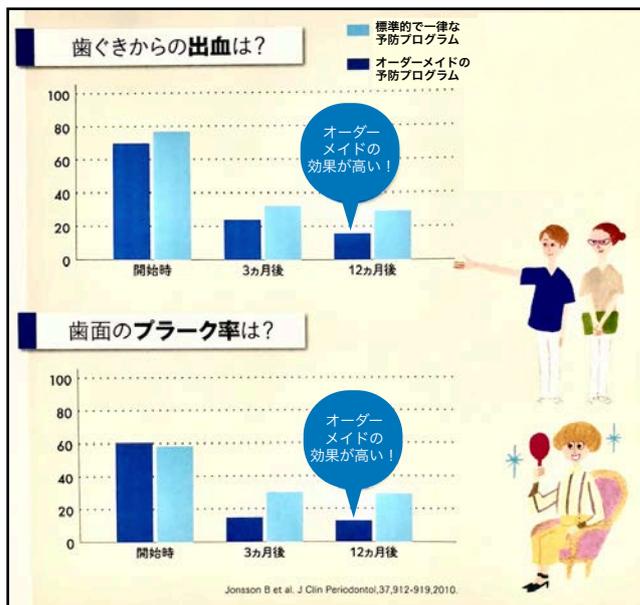
親御さんにとっては、**お子さんたちの模範となり率先して行う**ことが、ご自身の予防の原動力にもなります。また、お子さんたちは**家庭内の良い習慣や健康観を当たり前として育ちます**。その結果、とくに「頑張っている」意識のないまま、**予防を自然と身につけて成長**することが出来ます。



子供の頃に身についた生活習慣は、大人になってもそうそう変わらないもの。予防メンテナンスを通じて身に付けた良い習慣と健康観は、お子さんの健康を生涯にわたって支える基盤となってくれるでしょう。子供の頃から予防に取り組むことは、親御さんからお子さんの将来への、大切なプレゼントだと言えるかもしれませんね。

オーダーメイドの予防プログラム。効果の差は歴然です！

「一律に行われる予防プログラム」を受けるグループと、患者さんの個々の知識、モチベーション、手先の器用さ、癖を考慮した個別の目標を設定し3ヶ月ごと指導を受ける「**オーダーメイドの予防プログラム**」を受けるグループとに分け、2つのグループの歯周病の改善の効果を追跡しました。



目標を立てて、楽しく継続を！

患者さん自身がお口の健康に関心を持ち、予防効果を実感してワクワクしながら目標をクリアし、次に進んでいく。これがオーダーメイドの予防プログラムの醍醐味です。

今回は「**オーダーメイドの予防**」について、テーマを虫歯に絞ってお伝えしましたが、実際には**虫歯だけでなく、歯周病の予防が重要**です。虫歯と同じく多因子疾患である歯周病のリスクについても詳細に調べ、患者さんに**オーダーメイドの虫歯予防+歯周病予防プログラム**のご提案を行います。



予防しているつもりなのに繰り返し虫歯ができてたり、歯茎が腫れてしまうという方、**予防のミスマッチ**が起きているかもしれません。**どのリスクを改善すると効果が上がるのか、**歯科医院で検査を行い、私たちと一緒に楽しく予防を続けていただきたいと思います。



歯科とのお付き合いを治療中心から予防中心へ！

「悪くなってから病院へ」という価値観は、予防には保険が適応外になる現在の医療システムの中で出来上がったもの。しかし欧米の予防先進国の「**病気になるまで待たずに、健康になる為に歯科医院に行こう**」という



診療システムは、**歯の健康を守るための原因療法**として、日本国内でも徐々に広がりを見せています。繰り返される虫歯や歯周病にお悩みの方には、**オーダーメイドの予防プログラム**と、それを継続していくための**予防メンテナンス**があります。お口の健康を守るために、ぜひはじめましょう。