



歯科医・彌勒寺寛之の

## 視界良好!

前回に続き、今回は予防管理のお話をしたいと思います。

・予防管理って具体的にはどうするんですか？  
まずは検査です。

むし歯と歯周病の検査を中心に普段の生活習慣や糖尿病など全身疾患のリスクも加味していきます。

一言でむし歯といっても人によって（むし歯の）原因は様々。だから「まず検査をして、その人のことを徹底的に調べる」ということがもの凄く重要なんです。

でもちゃんと調べて、その人に合った対策を打てば、「むし歯や歯周病はほぼ予防できる」んです。

「これが歯科のすごく特別なところ」です。

例えば心臓病とか、高血圧とか、癌とかって予防するのは物凄く難しいじゃないですか。普段の食事に気を付けて、日頃から運動を欠かさず、とか言いますがそれをやったからって確実に予防できるわけじゃないでしょう。

でも「歯はある意味簡単」なんです。

「予防管理型の歯科医院に通って、指導さえ受けていればほぼ予防することができる」んです。

・夢のような話に聞こえますが？

そう思いますよね。でもこういう取り組みを国レベルで行なって実現しているところがあるんですよ。

それが「北欧のフィンランド」なんです。

## 第5回 予防歯科への思い②

「1970年頃から歯の予防に国家予算を投入して取り組んだ」んですね。そしたらなんと、今では「80歳のお年寄りの歯が平均で26本も残っている」んです。日本の最新の統計では「（日本では）80歳の歯は平均13本」ですからね。

フィンランドって凄くないですか。あっちのお年寄りに入れ歯って何ですか？ っていう世界なんですよ。

なのにフィンランドでは「1日に平均0.9回」しか歯を磨きません。それしか歯を磨かないのにそんな目標が達成できちゃうんです。つまり元々の「予防の力が凄くて、口の中にむし歯菌がない」そして「歯周病菌がない」という状態がキープできているので、歯を磨かなくてもちゃんと歯が残っているんです。

そしてフィンランドでは寝たきりの老人はほとんどいません。つまり皆死ぬまでピンピンしている、そんな元気な老人がいっぱいいる国なんです。

その結果フィンランドでは「1人当たりの生涯医療費（つまり一生のうち医療にかかるお金）が予防を始める前の3分の1」になってしまった。その結果、お金がかからないで「元気な老後を過ごせる」そんな夢みtainなことがフィンランドでは現実になっているんです。

同じ人間なんだから「フィンランド人にできて（我々）日本人にできないはずがない」んです。

次回は具体的にインプラント治療についてお話しします。



～著者プロフィール～

みろ歯科院長（2012年10月1日新規開院） 彌勒寺 寛之（みろくじ ひろゆき）

住 所 宇都宮市中央2-4-8 T E L 0120-814-364 (URL) <http://tda86.com>

所属学会

日本口腔インプラント学会 日本歯科審美学会 日本歯周病学会

日本小児歯科学会 日本ヘルスケア歯科研究会

※学会で得た知識を活かして、個人的に無料相談室を開設しました。

お口のことで疑問に思っていることなどがありましたら、お気軽にご相談下さい。当クリニックのホームページからメールで受け付けています。

（この無料相談室は予告なく終了することがありますので、ご了承下さい。）

