

# ブラッシング指導を再考する(Ⅲ) —ブラッシングとともに食に注目 歯肉は食事の影響を受けている—



横浜市 鈴木歯科医院

歯科医師

歯科医師

歯科衛生士

管理栄養士

鈴木祐司

鈴木ゆみ子

磯崎亜希子

鈴木和子

## はじめに

ブラッシングはむし歯予防はもとより歯周疾患の予防と改善、また歯周の健康保持のために大いに役立っており、日常の臨床の中でブラッシング指導を欠かすことはできない。ブラッシング指導を診療の要として位置づけており、患者さんにはとても喜んでいただいている。

ところで、きれいに磨けるようにはなってきたが歯肉の改善が思うように進まない、あるいは、それ以上熱心に磨くと歯肉を傷つけてしまうというような患者さんに出会うことがある。

そのような時、プラークの状態や歯肉・粘膜の状態に目を向けてみる必要がある。

る。すなわち、①歯肉の赤味が強くないか、②歯肉から口腔粘膜にまたがる程の浮腫性の腫脹はないか、よく観察した上で該当するようなら甘い物の摂り方が多くないかなど問診を行う必要がある。<sup>1)</sup>

## 症例1 甘い物を控えたとたん、できなくなったブラシ傷

ブラッシング指導を進めるが、いっこうに良くならない。熱心に進めると歯肉に歯ブラシ傷がつく。食事の影響ではないかと考え、尋ねてみたら大の甘い物好きと分かった。試験的に甘い物を減らしてみても……と当時の歯科衛生士が提案。

その結果、歯肉の色が見違えるようによくになり、甘い物の歯肉への影響は見過ごすことができなくなった。食事指導をすすめていくと単に甘い物が多いだけでなく、食事全体の問題があることも分かった。食事が歯肉に影響を及ぼすことの経過観察ができた第1号の患者さんである。



1  
1  
2

54歳女性。ブラッシングを続けてきたが、歯肉が妙に赤っぽく、歯肉から粘膜にかけて全体に浮腫があり、歯磨きに対して抵抗力がなく弱い。昼食をドーナツやカステラで済ませられれば幸せと感じるほどの甘い物好きなのが分かった。



1  
3

甘い物をぐんと減らしてから2ヵ月後。歯肉に艶が感じられ赤さが少し和らいだ。



1  
4

11ヵ月後。甘い物を減らしているが、野菜や魚を摂らないなど、食事に問題のあることも分かり、そちらの改善も進んでいる。



1  
5  
6

3年半後。歯肉の状態は良好、抵抗力も出来てきた。赤く染まる場所はあっても、炎症は見られない。プラークの質が変わったのではないかと歯科衛生士と話し合った。食事改善はさらに進んでいる。





1  
7

炎症が治ったばかりでなく浮腫も消え、歯肉と口腔粘膜の質が良くなって、それぞれの特徴が良く出て境界がはっきりしている。甘い物好きについては引けを取らなかったご主人とともども食生活改善が進み、ご主人は「会社の健診でも引っかかりなくなった」と言われ、感謝された。



1  
9

13年半後。歯肉の状態は極めて良い。魚は1日おきに。春菊、小松菜、ほうれん草をいつも茹でておく。甘い物は季節の物を時々買う程度で楽しんでいる。

## 症例2 重症患者さんは、食事改善が必須

53歳女性。重症の歯周病。学生時代に「良い歯のコンクール」で表彰されたことがあるほど歯は良かった。来院時、歯肉から口腔粘膜にかけて全体に浮腫が見られ、色は赤黒く、末梢血管症状が著しかった。このことから、食生活上の問題もあることは明らかであった。その点をインタビューすると、お菓子作りの先生になった20年前から歯が急速に悪くなったということであった。



2  
1

治療方針はブラッシング指導を先行させ、毛先磨きが体得できた時点で、すぐに治療を行うことにした。



2  
2

3週間後。毛先磨きが出来るようになり、歯石が見えてくるほどの効果がみえた。そこで、この1ヵ月後に歯周処置を順次行うことにし、各部位の治療期間中は甘い物は止めてもらうことにした。その方が術後の経過が良好であることを伝え、納得していただいた。



2  
3

ルートプレーニングを行って2週間後の状態。歯間ブラシも上手に使っている。のどが渴いた時は水を飲むことを提案した。



2  
4

管理栄養士による食事指導を平行して行った。まず、甘いおやつは砂糖3本分(20g程度)以内に。



2  
5

お菓子や飲み物には、それぞれ砂糖は何本入っているでしょうか? のちに「生徒に3本分の話をした。こんなに砂糖が入っていたのかと、すごい反響があった」と報告してくれた。



2  
6

三度の食事をきちんと摂るといっても…、食事の基本を勉強。食事記録を3日間つけていただいた。それをご本人に主食、主菜、副菜の3つのお皿に分けていただくことで、自分の食事の問題点が見えてくる。



2  
7

お野菜をしっかり摂らなければなりません。実際にはこれ位をと実物を使って指導。小松菜などをよく噛むことは歯肉の健康にもよいことを強調した。



2  
8

治療が進んで噛めるようになってきたので、ほうれん草の「固茹で」「柔らか茹で」「中間茹で」を使って噛むことを実践してもらう。



2  
9

全顎の歯周処置が終わり、矯正が始まる頃。甘い物を控えてみたら、それまで如何に多く摂っていたか! と、改めてびっくり。





2  
10

3年3ヵ月後の状態。お菓子の先生として新しい作品の開発の時のみ味見をすることにしました。お菓子作りと自分の歯の健康とを両立させるコツをつかまれたようだ。



2  
11

右下臼歯部の初診時(2・11)と5年7ヵ月後の状態(2・12)。ブラッシングがよくできている。浮腫がなくなり、歯肉と粘膜の境界が明らかに判断できるようになった。嚙む機能もよく果たしていることが分かる。



2  
12



2  
13

7年1ヵ月後の状態。1年6ヶ月ぶりの来院。根面カリエスが認められる。お年寄りの世話が忙しきので、ストレス解消に甘い物をしばしば摂ったからかも知れないとのこと。三度の食事をしっかり摂ることは優先させている。歯周病の再発は見られない。ここに提示したような重症歯周病例には必ずといっていいほど、食生活に問題がある。細菌学的要因等はもちろん重要と考えるが、食生活に問題があるためのホストの組織抵抗力や免疫力の低下を無視することはできない。生活習慣、とくに食生活習慣に注目することが大事である。

### 症例3 甘い物しらずに育った子のブラッシング指導



3  
1

初診時。むし歯は一本もない。「幼稚園に入るまで一度も歯磨きをしたことがなかったけど、乳歯もむし歯にはならなかった」とお母さんが話された。「今も歯磨きは余り気にしていない」という1さんに歯肉炎を治すためにTBIを行った。



3  
2

3日後。見た瞬間にわかるほどの歯肉の変化に驚いた。「大変だな」と思ったけれど気をつけて磨いていたそう。お母さんが甘い物が嫌いで「私の勝手に菓子類をほとんどあげずに育てた」その代わり「三度の食事はしっかり食べます」と自信を持って話された。



3  
3

1週間後。赤染めしたとき、わずかに染まったプラークの質はサラッとしていて、毛先が当たれば簡単に落ちた。今の食生活は歯や歯肉にとってもいい事を伝えた。「小さい頃、友達の家で出された飴のなめ方がわからなかった」というエピソードを聞かせてくれた。



3  
4

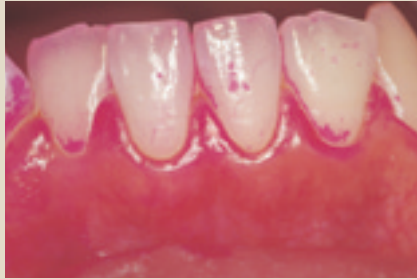
2年半後。歯肉はすっかり健康になり、よい状態を維持している。この症例で、磨き残しにより歯肉炎になっても、食生活の基本が守られていれば、ブラッシングの上達と同じスピードで歯肉の改善が見られることを実感した。

## 歯科衛生士自身の食事改善「私の甘い物減量体験記」

就職したばかりの頃、先輩歯科衛生士に歯肉を見せただけで「甘い物好きでしょ」と見抜かれて仰天!



1 自分の歯肉をじっくり観察したこともなく、歯科衛生士でありながら……と恥ずかしく思った。それとともに口腔内だけで食生活がわかる実力に驚いた。



2 たしかに私は甘い物が大・大好きで、間食の他にも昼食には菓子パンやゼリー等を摂っていたほど。その量の多さがブラークの落としにくさや粘膜の赤味に現れることを初めて知った。



3 「それは大変! 今日から意識しなければ!」という思いと、甘い物を目の前にした時の「でも、食べたいなあ」という湧き出る欲望とで相当揺れた。



4 その1ヵ月後、気をつけた成果が出て、粘膜の色に大きな変化が!! 自分の歯肉の改善に驚き喜び、嬉しくて患者さんにも話を聞いてもらった。



5 あれから10年経つ。甘いものは3本分以内。野菜嫌いを克服して食事内容とともに気をつけてきた。歯肉、粘膜の状態は安定している。改めて食事の影響の大きさを感じている。

今では、食事指導のきっかけとして粘膜の状態を話題にするなど、この時の体験は私の大きな糧となっている。(歯科衛生士 磯崎亜希子)

## おわりに

### 危機を感じる子供の重症歯肉炎

ブラッシング指導を進めていくうちに歯肉の症状は食事、特に甘い物の摂り方にも影響されていることが分かった。<sup>1)</sup>

その目で見てみると、学校健診や赤ちゃん相談の場でも、重症歯肉炎に出会うことがある。その時の問診により、どれも食事の問題があることが分かる。

写真Aは小学校6年生の女兒。歯肉は暗赤色で腫脹し抵抗力がなくトトロの感

じである。歯磨きをするとドッと出血する。食事はレトルト食品(カレー)が多く、間食も多い。指導によりある程度の改善は見られたがブラシ傷がつきやすい。食生活に問題を残している(写真B)。

写真Cは1歳7ヶ月の男児。大泣きすると口の中が血だらけになる。歯ブラシを当てるとすぐ出血する。ある時から野菜を食べないので、のどが温かたびに市販の野菜ジュースを飲ませていた。「のどが温いたら

水」を指導。後日、そのようにしたらすぐに歯肉は元に戻った。もう大丈夫という電話があった。

歯肉が食事の影響を受けていることがわかる。食事の影響は歯肉だけに出るわけではない。歯肉は見えるから分かるのである。そう考えると子供の健康に危機すら感じる。

本稿ではTBIとの関連で述べてきたが、食教育には歯科としても大いに関心を注いでいく必要があると考える。



写真A



写真B



写真C

●<sup>1)</sup>参考文献:「食事が変わる歯肉が変わる・ブラッシング指導の新たな展開」、歯界展望、2001年4月～2002年3月連載