

食生活と口腔内

どうして上手にブラッシング出来ているのに次から次へと虫歯や根面カリエスが出来るのだろうか？

どうしてこんなに歯肉が赤いのだろうか？

そんなにプラークも付着していないのになぜ出血するのだろうか？

ただ上手に磨けるように指導するだけでは解決できない事例にいくつも遭遇します。そのような患者さんには、甘い物の食べ過ぎを控え、食生活を整えることでそれらの問題が一挙に解決することがほとんどです。

甘い物の摂取、それは患者さん一人一人の生活環境に潜んでいます。

患者；Aさん、22歳、男性

社会人になり、仕事帰りの外食が多くなる。お酒は甘いカクテルばかりよく飲む。デザートもアイスクリームが大好きでよく食べる。

患者；Bさん、35歳、男性

営業の仕事で車の運転での移動。運転中に350mlのソフトドリンクを5本も飲み昼食も時間がないのでコンビニなどで甘いパンなどを買って食べるが多い。

患者；Cさん、50歳、男性

人間ドックでの検査結果、たばこを控えるように言われた。たばこは頑張ってやめているが口が寂しくてアメをなめてしまう。

患者；Dさん、39歳、女性

料理が苦手な主婦。朝は菓子パン、昼はカップ麺でご飯をほとんど炊いていない。野菜は野菜ジュース、果物は果汁入りジュースから摂り、便秘がちでプルーンエキスをよくなめている。

患者；Eさん、52歳、女性（改善の例）

甘い物好き。歯肉が常に赤い。人間ドックで糖尿病と診断され、その後の食事療法で血糖値がコントロールされたことで歯肉の炎症が治まってきた。

食生活はう蝕や歯周病の発症に深く関わっており、それを改善することは治療効果を確かなものにするために重要です。

プラークが貯まりやすい原因は生活の中に潜んでいて、貯まったプラークにだけ注目するのではなく、その背景にある生活や食習慣にも注意を向ける必要があります。

患者さんに食事の好みや飲食の頻度や内容などを聞く中で、そのような食習慣になりやすい生活環境の有りが浮かび上がってきます。

ブラッシングの程度も含めて、生活習慣のなかで問題を見つけていきましょう。

