

歯科備忘録

はじめに

私は昨年に人生で初めて虫歯になった。虫歯に気づいたのは結構進行した後だったので、実際に虫歯になったのは二年前なのかもしれない。2年前は学外プロジェクトのまとめ年であり、かなり忙しい一年を過ごした。そのため、飲み会の後に疲れてそのまま布団に直行したりしていた。また、体重も増えた時期でもあった。要は生活習慣の乱れであった。そんなこんなで歯科に通うことになった私自身が通院で学んだことを記しておく。

定期検診が吉

なんせ顕在化するまで虫歯に気づかなかったもので、結構な進行度合いだったようである。麻酔注射までは行かなかったが、あのドリルは神経に響いて結構痛い。正直涙が出た。上奥歯と前歯の裏側は深かったようであったが、下奥歯は浅かったために一切の痛みなく治療できた。ということは、定期検診で早期に虫歯を発見できれば虫歯の治療も問題ないことになる。虫歯の治療から1年後、定期検診に行ったところ小さな虫歯が親知らずに見つかったが、早期だったため治療は全く痛くなかった。歯もインフラと同じで定期的な点検とこまめなメンテナンスが肝心なようだ。丁度1年後の検診で虫歯が見つかったので、今度は10ヶ月後に行ってみようと思う。

考えてみれば、中学を卒業してから学校での定期検診がない。これが日本人の虫歯を悪化させているのかもしれない。研究室の中国人留学生いわく、区部では公費で無料検診が受けられるらしいが、私の暮らす自治体ではこうした話を聞いたことはない。もう何年も歯を見てもらったことがない人が多いのではないだろうか。いざ検診に行ったら立派な虫歯が見つかるなんてことが容易に想像できる。自治体の支援の有無に関わらず、飲み会が多かったり、生活習慣が乱れがちな人は後悔する前に久しぶりに検診に行ってみてはどうだろうか。

歯間ブラシが大事

大学生になってから週一回から二回は歯間ブラシを使っていた。しかし、歯科衛生士いわくほぼ毎日やって欲しいらしい。友人の話では日本人は歯をよく磨くけども、それにしても虫歯が多いらしい。というのも日本人には歯間ブラシを使う文化が定着していないかららしい。確かに、身近な人達が旅先で使っているのを見たことがない。おすすめは小林製薬の糸ようじだが、通っている歯科はGUMのデンタルフロスを使っていた。

歯の磨き方の確認を

歯科に行くと衛生士さんが歯垢のチェックをしてくれて、それを元に歯の磨き方を教えてくれる。やはり、私は磨きづらいところに虫歯があったらしく、そうした場所の磨き方を丁寧に教えてくれた。例えば、奥歯の側面はブラシを倒さずに引っ掛ければ側面の下側を磨けるとか、前歯の裏はブラシを縦にすると良いとかである。おかげで一年後の検診では全く歯石もなく、きれいな歯をしていたようである。

親知らずは適切なタイミングで

私の奥歯にも親知らずはあるが、真っすぐ伸びているらしく、虫歯はあったが抜歯をする必要は全くないらしい。しかし、妹は4本の親知らずが横に伸びてしまっているらしい。妹は仕事柄、抜歯によって話せない状態になることができず中々治療に踏み込めないでいる。こうしたパターンの人は転職の空き期間とか長期休暇のタイミングで抜くことをおすすめしたい。さもないと、これらの親知らずが虫歯の原因にもなる。