



松澤 澄枝 先生

略歴

1987年 日本歯科大学附属歯科専門学校（現 日本歯科大学東京短期大学）
歯科衛生士科卒業

1987年～ 日本歯科大学附属病院勤務
現在に至る

特定非営利活動法人日本歯周病学会認定歯科衛生士
日本歯周病学会第13回ベストハイジニスト賞受賞

「自己管理（セルフケア）能力の向上」をサポートするために

日本歯科大学附属病院 歯科衛生士室
松澤 澄枝

健康寿命の延伸を目標とし歯科保健医療からも口腔の機能回復・維持・向上と様々な取り組みが行われている。国民レベルの口腔保健状態は改善してきている一方、平成28年の歯科疾患実態調査では歯周ポケットを有する高齢者の割合は顕著に増加している。さらに25歳以上45歳未満の人では約3人に1人が、45歳以上では約2人に1人が4mm以上の歯周ポケットを有しており、成人の歯周病リスクが高くなっている。歯周病は糖尿病や循環器疾患などの生活習慣病と密接な関連性が報告されており、人生100年時代を向かえた現在、生涯にわたって健康で質の高い生活を送るには、各ライフステージにおける歯周病予防は不可欠と考えられる。

歯周病はバイオフィルムをきっかけに発症する慢性炎症疾患であり、発症や進行を抑制し健康な口腔環境を保つためには、バイオフィルムを除去し再付着を防止することが重要である。そのためには、歯科医院での定期的なプロフェッショナルケアによるバイオフィルムの除去、健康な口腔環境を長期にわたって維持するための良好なプラークコントロールが基本となる。現在では毎食後の丁寧なブラッシングが浸透しつつあるが、すべての患者が私たちの指導通りに正しく実行していないことも多い。指導する側も「磨いている」と「磨けている」の違いを説明しプラークの付着部位を指摘するだけの画一的な指導を行っていないかをいま一度見つめ直す必要がある。

年齢や全身状態など口腔内の状況は患者個々によって違い、特に高齢者においては欠損部、根面露出、唾液の減少、加齢による意欲や技量の低下によりプラークコントロールの困難な環境が増加する。健康な状態で歯を残すためには、「自己管理（セルフケア）能力の向上」が求められるが患者自身が口腔内状態を把握し、口腔をとおして健康を害している生活習慣を見つけ、それによるリスクを伝え、行動へと支援していくことが重要である。

歯周治療ではすべての治療のステージにおいてプラークコントロールは欠かせないが、治療を成功に導くためには患者に適した口腔衛生用品の選択はモチベーションの向上に繋がり重要な役割を担う。マスメディアやインターネットからも様々な情報が得られ、歯ブラシや歯間ブラシなどの補助器具を多用に使用しているケースや歯磨剤・洗口剤の使い分けを行っている患者も少なくない。歯周病予防や治療に効果がある歯ブラシや歯磨剤に関しても問われることが増えてきており、患者自身の口腔内に関心を持ってもらうために私たちが口腔衛生用品に関して正しい知識を持つことが必要とされる。本セミナーでは、プラークコントロールの重要性と患者に適した口腔衛生用品の選択について提案したいと考える。