

歯っぴ〜噛む

カム通信

第10号

野上歯科医院

tel (044)-511-9648 Fax (044)511-9668

アドレス <http://www.nogamishika.com>

今回のテーマ

サリバテスト(唾液検査)

院長エラム

私が初めてサリバテストを導入したのは1998年ですから約15年前になります。スウェーデンに留学されていた熊谷崇先生の講演会でサリバテストの存在を知り、見よう見まねで始めました。今から考えてみると導入の仕方に少し無理がありました。あの頃の私は検査を行う事、そのものに興味があり本来ならば最も大切な「患者様は、お口の中から、いかに健康に生きて頂くか？」という大切なテーマを忘れていました。フィンランドに渡り現地で実際にどうやってサリバテストが行われていたのか？ つぶさに見て考え方が変わりました。

「サリバテストは自分の口の中の状態を知る上で有効な方法ではあるが全てそれで解決する訳ではない。又虫歯が止まるという事は一つの事だけがパーフェクトだからではなく、食習慣、ハブラシ習慣のバランスがとれているから」という事に気がきました。ミュータンス菌が0匹の人はいないし、お砂糖を全く食べないのも非現実的です。分かりやすく言うと私が目指すものは神経質は予防ではなく、おらかな予防です。サリバテストによって追いつめられるのではなく「自分はミュータンス菌が多いからかみを噛むようにキシリトールガムにしよう」、「唾液が少ないから水を多く飲むようにする」といった前向きにとらえてほしいのです。ミュータンス菌が0匹で(本も治療した事がなく)食生活に状態を保つ事なのです。

その為にサリバテストがあると考えて頂ければ、幸いです。

院長: 野上 榮衛

サリバテストってなに?!



サリバテストは唾液検査とも呼ばれ、お口の中の状態と食生活、唾液を調べて虫歯のなりやすさをチェックする検査のことです。

同じ環境で同じ様な食生活を送っているのに、あまり虫歯にならない人がいれば、すぐ虫歯になってしまう人がいます。虫歯のなりやすさと、虫歯になってしまう原因これを「危険因子」とも言いますが、人によって違いがあります。サリバテストは、このような原因を調べる検査のことです。

どんな検査?



はじめに ... イスにリラックスして(床に足がつくように)座り、味のないうがみを噛みながら唾液をだします。(5分間)

検査 1

... 唾液の量はどれくらい?

唾液にはお口の中の食べ物を洗い流し虫歯菌を弱らせるなどの働きがあります。量が多いほどパワーアップします。

検査 2

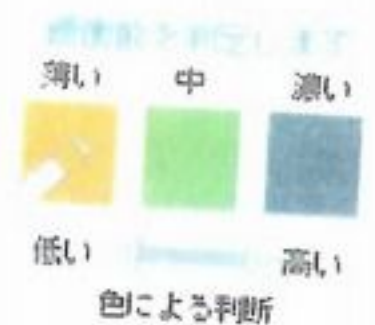
... 唾液の中和力はどれくらい?

唾液は虫歯菌を作る酸を中和する力を持っています。その力が強いほどお口の中に虫歯菌がいても虫歯になりにくいです。

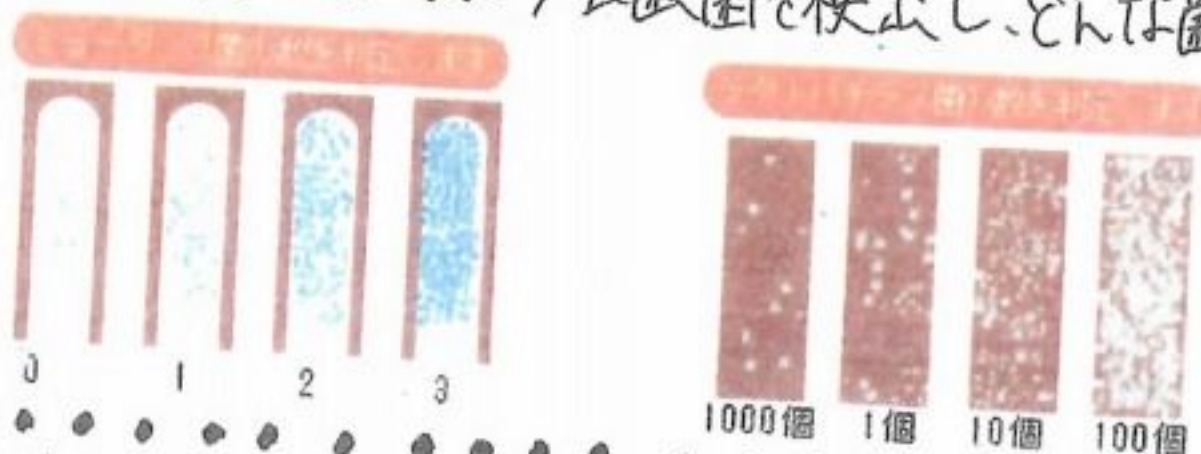
検査 3

... 虫歯菌の数はどれくらい?

虫歯菌は、すき心地が良い場所を見つけると、そこを自分の住みかになります。虫歯菌が多い人は、それだけで虫歯になりやすい為、唾液から虫歯菌を抽出し、どんな菌が多いか調べます。



ネバネバの歯垢を作って虫歯のきっかけを作る細菌。



かみあわせの溝や詰めもののすき間、虫歯の穴にたくさんいる細菌

- ① 検査の1時間前は飲食、喫煙、歯みがきをしないで下さい。
- ② 12時間以内にアルコールが含まれた洗口液をゆすがたしないで下さい。
- ③ 検査前に運動をすると唾液の分泌が減りますのでなるべく避けして下さい。
- ④ お薬を飲んでいる方は検査前にスタッフまでお申し出下さい。

唾液検査で何がわかる？

あなたの本当の虫歯の
原因がわかります。

虫歯の原因は主に3つ。

これらを上手にコントロールできれば
予防できます。



① 食事の習慣

② 歯を守る力

③ 虫歯菌の数

虫歯の原因の組み合わせは人それぞれ
毎日、歯みがきをしても虫歯になる人と
ほらほい人がいるのは、その為です。

虫歯は予防できる

日本でも、虫歯の予防は進んできています。

「2才の子供の場合、虫歯の平均本数は2.4本です。」

永久歯は12才で24本生えてきます。

お母さん達の年代の頃は平均4.9本の虫歯がありました。
昔に比べると半分以下になっています。でも残念ながら
中学生の85%の生徒に虫歯経験があるという状況は
以前とさほど変わっていません。

就学前のお子さんだと、虫歯に悩んだ事のない割合が
徐々に増えています。

「歯が生えていないお見しに予防」



虫歯の原因菌は歯が生えていない赤ちゃんの口の中には住んでいません。なぜなら虫歯菌が定着するためには歯のような石質の組織が必要だからです。

虫歯菌は歯が生え始めると、唾液などを介して赤ちゃんに感染します。

※赤ちゃんに歯が生えてくる前に周りの大人が予防をしてなるべく感染させない様な環境を作ることが大切です。

「虫歯予防は、お母さんのお腹の中にいる時から始まっています。」

妊娠中は「つわり」のために食べがきが困難になることがあります。まだ「食べつわり」などの状況では頻りに口の中に食べ物が入ることになります。つまり妊娠期間中は、虫歯になりやすい虫歯が増えやすいとても危険な状況と言えます。又安定期以外では歯の治療も積極的にできず、お口の環境は悪くなるばかりです。予防先進国のフィンランドでは妊娠すると保健所へ行き、母親の虫歯に関する対策と予防措置を取ります。お口の中で虫歯菌が働かせる環境にするのです。その時役立っているのが……

「キシリトールガム」です。



第3回 母子教室が開催決定！！

場所：地域密着型特別老人ホーム
いせうら

時間：10時15分 受付開始

申し込み方法は、スタッフまたは
ホームページをご覧ください。

歯の健康クラブに入会しませんか？

対象年齢 0歳から12歳

年会費 1000円

特典

- ・お口の健康手帳プレゼント
 - ・予防グッズが特別価格
 - ・わくわく楽しいスタンプラリー などなど、
- いろんな特典がございます。

詳細はホームページまたは
企画担当スタッフまで



次回(第1号)「歯のこ-歯むか通信」は 11月14日(水)発行予定

第10号新聞編集担当者

院長、浅野 古谷、小中、榎石