

口は健康のもと Vol.184

プラークコントロールのソムリエ 出番は患者の要望次第

客の要望に応じてワインを選ぶ手助けをするワイン専門の給仕人を「ソムリエ」と呼びます。ワインに不慣れな客には客が好みそうなワインを勧めます。

う蝕と歯周病の予防には患者自身によるプラークコントロール（PC）と定期的なメンテナンスが不可欠です。さらに、う蝕予防にはフッ素が、歯周病予防には喫煙や糖尿病といったリスク因子の改善が効果的です。

PCは俗に「歯磨き」と呼ばれており、この言葉から連想されるイメージが良くないかもしれません。歯周病予防のPCでは、歯を磨いてはいけません。歯と歯の隙間あるいは歯と歯ぐきの境目にこびりついたバイオフィルム（細菌の塊）を取り除きます。

筆者は歯周病治療の専門医で、福島のテレビ番組「見る知る学ぶ福島ドクターズTV」に紹介されました。なお、You tubeでも観られます。視聴回数は3万回を超えていますが、もっと多くの方に興味を持って頂ければ幸いです。

お客がワインを注文しなければソムリエの出番はありません。患者さんが適切なPCを実践しなければ歯科疾患は減りません。PCのソムリエは患者さんの健康文化が高まることを願っています。



奥羽大学歯学部附属病院

総合歯科 教授 高橋 慶壮