

歯科備忘録 2021

はじめに

今から1年半ほど前、体調管理の悪さから虫歯を作ってしまい、歯医者に通う羽目になった。その際に歯間ブラシや定期検診の大事さなどを学んだ(2019.9.23 コラムを参照)。私自身は2020年度より上下水道コンサルタントとして新生活を始めており、住居も実家から会社近くに引っ越した。そんな訳で定期検診として自宅近くの歯科に行ったので、その報告と備忘録をここに記す。

普通に虫歯があった

引っ越しもあって、歯医者探しに苦戦したこともあり、最後の検診から半年以上経過しており、歯を見てもらったら普通に虫歯が数箇所あった。箇所としては前歯の裏、下奥歯の噛み合わせ、親知らず(8番)を含む左右の奥歯の数カ所だった。いずれも磨きづらい箇所で虫歯多発箇所のようなものである。ポジティブだったのは全ての虫歯が軽度なものであったことである。見えづらい奥歯の虫歯はレーザー機器のようなもので判定されたが、技術好きとしては心躍る一瞬であった。

初の麻酔

虫歯は軽度なものであったが、歯科医さんは「麻酔しますね～」と。これを聞いたときは体に力が入った。虫歯治療の麻酔といえば注射で、虫歯治療そのものよりも痛いとの噂を聞いていたからだ。そんなこんなで体を硬直させて身構えていると、何かを塗ったような感触と一瞬のちくつとした痛みがあった数分後、右半分の方の感覚が鈍くなった。その後、何の痛みもなく虫歯治療が終わり、鳩が豆鉄砲を食ったような感覚でキョトンとした。本当に浅い虫歯は麻酔をしなかったが、こちらのほうがドリルの振動を感じた。最近の虫歯治療は浅ければ非常に快適なレベルまで技術が発展しているようだ。この麻酔の効果は2時間ほど続くが、この状態で口を濯ぐと麻酔の効いた半分から水が勢いよく飛び出すので注意が必要である。

詰め物が取れた

家のベッドで寝ようとしていた時、口の中でガリッとした感覚があった。その翌週に歯医者に行くと詰め物が取れていると言われ、暫定的な詰め物をされた。どうやら、虫歯ではないようだが、治療による振動で取れてしまったようだ。虫歯で型が合わなくなって落ちてしまうケースもあるようなので、詰め物が取れた際にはすぐに歯医者に行くことを推奨したい。

あれ、前の歯医者って？

自宅近くの歯医者の治療は全く痛みもなく、虫歯が浅くても麻酔をしてくれて、診察と助言も非常に丁寧であった。一方、実家近くの歯医者は虫歯が深くても何故か麻酔をせず、涙が出る治療であった。

コンビニよりも多い歯医者とも言われるが、どうやら歯科医の腕も千差万別のような。先日、会社の同期にいい歯医者がないか相談されたが、良い歯医者を見つけるのはとても大事だが簡単なことではないようで、口コミ等を参考に慎重に歯医者を選定したいものである。

歯磨きのコツ

前歯は表裏どちらも歯ブラシを縦にして磨くことで、前歯の歯間にある歯垢を落とせる。また、奥歯は1箇所10秒ずつやると良いらしく、しっかり磨くと10分はかかるようだ。そんな時間は無いよという人はせめて帰宅後の夜だけでもやると吉である。私は親知らずがあるが、歯の奥の骨を叩く感じで奥まで歯ブラシを届かせないとしっかりと磨けないようだ。

私は歯磨きの時に力を入れすぎのようで、力が強すぎると歯茎が降りてきて歯周ポケットの原因となり、歯周病に至るようだ。鉛筆のように歯ブラシを持つことで力を入らないようにするなどの工夫が必要である。なお、歯ブラシは2週間に1度交換すると良いらしい。

電動歯ブラシを買った

今回の治療を期に電動歯ブラシを購入した。慣れるのに少し時間がかかったが、慣れると快適である。友人は電動歯ブラシを買ってから数年間虫歯なしのようで私もそうなることを期待したい。替えブラシはメーカーの正規品はコスパが悪く、Amazon等で売っている非正規品を使っているが、今の所は何の問題もない。

次回はどうなることやら

今回発見された虫歯の治療は全て終わり、3ヶ月後にメンテナンスのために再度歯医者に行く予定である。どうやら私の歯並びは本当に良いらしく、親知らずもまっすぐ生えているため抜歯という判断には毎度至らない。親に感謝するとともに、抜歯に至らないようにしっかりと維持していきたいところである。