

ハミガキとオーラルケア

ハミガキは、とても大切です。なぜなら、歯石の予防だけでなく、歯周病や口内炎・歯肉炎の予防にもなるからです。ついでに口内をしっかりと見ること、健康管理にも繋がり今後の体調や老化にも大きく影響するからです。例えば今すでに薄く歯石がついていても、これ以上悪化させないためにすぐ始めることが、そして続けることが大切です。

すでに歯石の付着や歯周病の可能性がある方は、全身麻酔の元、口腔内処置を徹底してきれいにしておく事が重要です。口内の洗浄・消毒後、超音波スケーラーで歯の表面だけでなく、歯周ポケットや歯肉退縮部の歯石を除去し、ポリッシングにて歯を研磨します。超音波でも歯の表面は薄く削れてしまいので（もちろんエナメル質は徐々に再生されます）、スケーリングのみでは歯石が除去できても、歯の表面の薄い創にすぐ付着してしまいます。そのため、このポリッシングも重要です。

同時に、X線検査や視診、触診で歯肉や歯根の様子を観察し、すでに病的な要素が多い場合は、重点的な洗浄や薬剤の注入、レーザー治療、歯肉の切除や抜歯を行います。

歯周病がなく、ごくわずかな歯石の付着（歯周ポケットや歯根に付着がない）の場合は、無麻酔で簡単に歯石除去が出来る方法もあります。まず口内を見せてくれること、ある程度処置が我慢できることが前提となりますが、今は歯の表面をそれほど傷つけずに歯石をはがせる器具もありますので、簡易に行うこともできます。また、効果は不確かですが歯に塗るだけで薄い歯石が取れやすくなる薬剤もあります。

飼育書などで、「年2回の歯石取り（口腔内処置）を」なんてことが書いてありますが、これは論外。それには、理由があります、それも常識的で考えれば分かるような理由があります。

- 1、年に2回の処置ということは、全身麻酔も年2回行うということです。全身麻酔は、もちろん安全に行えば問題はありませんが、身体への負担になるのは事実です。しかも、高齢になった時にもこれが続けられるでしょうか。もちろん、答えは No。ましてや、口腔疾患の治療であれば必要ですが、たかがハミガキに全身麻酔なんてもったいないと思いませんか？
- 2、処置後、結局ハミガキをしなければ、歯の状態はすぐに悪くなります。ハミガキをしなければ、歯垢は3日間、歯石は7日間で付着してしまいます。もって1ヶ月、早ければ半月。ということは、年2回の処置を行ったとしても、歯がきれいなのはせいぜい2ヶ月、残りの10ヶ月は結局汚いまま。ということは、1年の大半は歯周病ということとなります。
- 3、何事もそうですが、汚く、そして悪くなってからではその害は必ず残ってしまいます。汚く、悪くないことが大切です。

ハミガキが重要なことはこれでご理解いただけたと思いますが、なぜなかなか実施できないのでしょうか。ずばり、面倒ということもありますが、動物が嫌がるのが最大の原因でしょう。ではなぜ嫌がるのか、答えは簡単、ハミガキを知らない子に、口を触られるのを嫌う子に、突然身体を押さえられ口に何かを突っ込まれたら、それは嫌に決まっています。

人だって、赤ちゃんの頃からおしゃぶりや歯固め、ハブラシのおもちゃを自分で啣えて慣れていき、お母さんが優しく磨き始めて、お話をしてやっと出来るようになるものです。じゃあ、動物の場合どうすればよいでしょうか。

- 1、幼齢時からハミガキの癖をつけるのが一番。また、口や耳、眼などいろいろなところに触れて、いろいろな姿勢をとらせて、触れられることへの恐怖心を取り除くと共に、スキンシップの楽しさを教えてあげましょう。
- 2、まずは、口の周りを触る練習。1日5～10分、口の周りに触れたり口唇をめくってみたり、それに慣れたら口を開けてみたり、遊びを兼ねて慣れましょう。終わった後は、褒めてあげること。例えば、食事の前や散歩の前など楽しい気分になる前に行うのも効果的です。くれぐれも急ぎすぎないこと。
- 3、口の中に指を入れましょう。といっても、口を開ける必要はありません。口唇と歯の隙間に指を突っ込むだけ。嫌がらないようなら、指で歯の外側をこすってあげましょう。
- 4、指にガーゼを巻き、水で濡らして3、の要領で外側だけ磨いてみましょう。
- 5、指を入れたまま口を小さく開けて、内側を磨く練習です。
- 6、ハブラシや薬を使ってみましょう。
- 7、口を大きく開けて磨けるようになれば完璧。

ハミガキは、毎日、毎食後行うことが理想ですが、なかなか出来ないこともあります。そんな時は、デンタルリンス（上記4以降、指やハブラシにつけてもOK）の滴下を日常行い、ハミガキが出来ない時の補助にすると良いです。また、食後に水を飲むことも口内のクリーン化に効果があり、コングやナイロンも歯には良いものです。

ただし、市販のハミガキ用おもちゃやデンタルガムなどは、ほとんどが効果を認められていません。アメリカの獣医歯科学会では、全米で市販されているデンタルケア製品の70%が無効という報告をしています。特に食べられるケア製品は、効果がないものが多いばかりでなく、胃腸疾患や皮膚疾患、アレルギー・アトピーなどの原因になることもありますので、使わないほうが良いでしょう。確かに簡単な製品ですが、そう簡単に事が済まないのは今までのお話でもお分かりですね。そして、人には噛むだけで口腔衛生が保てる器具やガムなどありません、この意味をよく考えてみてください。