エビデンスを抑えておけば
臨床現場も患者さんも楽になる！

シンプル予防歯科

Simple Preventive Dentistry

著 加藤大明　芳賀剛　加藤雄大

INTERACTION

序

「日本は予防を軽視し、『見つけて削ってつめる』という治療中心の歯科医療を続けてきた。歯の健康を守り育てるという原点に立った歯科医養成を行うべきである」

平成10年（1998年）3月、朝日新聞の社説にはこう記されていました。山形県酒田市開業の熊谷崇先生らの取り組みが社会に知られ始めた頃のことでした。当時、診療室で患者さんに予防の話をすると、「歯ブラシを売りつけたいのか」と怒られることもあったそうです。

それから25年以上が経ちました。令和6年（2024年）の歯科疾患実態調査によると、過去1年間に「かかりつけ歯科で定期的な健診を受けた」と答えた人は55.7%。
いまや日本人の2人に1人が、痛みがなくても歯科医院に通う時代になっています。12歳児の平均DMFT歯数も、平成11年の2.4本から1本を下回る水準まで大きく減少しました。私たちが学生だった頃とは、まるで別の国のようです。日本の歯科医療に変化を起こしてこられた先輩方、行政、そして行動を変えてきた患者さんに、心からの敬意を払いたいと思います。

ただ、あらためて考えてみると、この25年のあいだに「予防の方法」そのものは、思ったほど科学的に進歩していないようにも思います。さらには唾液検査やPMTCなどを、科学的な根拠を十分に見直すことなく"特別なもの"として扱いすぎるあまり、これから「予防」に取り組もうとする歯科医院にとっては、かえってそれが難しい存在になってしまっていないでしょうか。エビデンスを紐解き、情報を取捨選択して整理すると、予防はもっとシンプルで、誰にでもできるものです。全ての歯科医院の日常の中で、そして患者さんの生活の中でも、無理なく続けられる形であるべきだと思います。

本書でお伝えしたいのは、「予防は決して難しくない」ということです。エビデンスに基づいて知識を整理し、優先順位と基本的な手法を理解すれば、誰でも患者さんの歯を守れるようになります。どうか自信をもって、日々の診療に活かしてください。

2025年11月吉日

加藤　大明
芳賀　剛
加藤　雄大

著者プロフィール

加藤 大明（かとう ひろあき）

2003年　九州歯科大学卒業
2007年　九州歯科大学大学院 予防歯科専攻修了
2006年　日吉歯科診療所勤務
2012年　チョコレート歯科医院開設
2017年　北欧歯科開設
2021年　北欧歯科こくら開設

芳賀 剛（はが たけし）

2003年　九州歯科大学卒業
2008年　芳賀歯科・矯正歯科クリニック開業
2019年　学研都市歯科・矯正歯科へ名称変更

日本歯周病学会 指導医／日本口腔インプラント学会 専門医／日本臨床歯周病学会 認定医／同 インプラント認定医／日本顎咬合学会噛み合わせ 認定医／日本顕微鏡歯科学会 認定医／ BTI PRGF インストラクター

加藤 雄大（かとう たかひろ）

2008年　九州歯科大学卒業
2017年　スウェーデンイエテボリ大学大学院専門医課程卒業
ヨーロッパ歯周病連盟認定歯周病・インプラント専門医
2018年　香港大学　ITIスカラー修了
2025年　北欧歯科　院長
北欧歯科こくら　勤務

日本歯周病学会、スウェーデン歯周病インプラント学会

CONTENTS

Chapter 1 予防歯科総論 加藤大明 …… 8

Q1 治療を繰り返していれば歯は長持ちするの? …… 10

Q2 歯の喪失を防ぐには?（カールスタッドモデル 1） …… 12

Q3 う蝕と歯周病は人によってなりやすさが違いますか? …… 14

Q4 なぜ歯は守られたの?（カールスタッドモデル 2） …… 16

Q5 PMTC で歯は守れるの? …… 18

Q6 歯周治療やメインテナンスにおいて「染め出し」は必要? …… 20

Q7 標準的な歯科治療の順序とは? …… 22

Q8 う蝕の初診時、エックス線診査の第一選択はパノラマエックス線撮影ですか? デンタルエックス線 10 枚法ですか? …… 24

Q9 咬翼法のあれこれ …… 26

Q10 う蝕と歯周疾患の予防を行えば歯は失われませんか? …… 28

Q11 「この歯でナッツを噛むと痛い、歯がしみる」けど、う蝕なしとはどういうこと? …… 30

Q12 義歯は必ず作る必要がありますか? …… 32

Q13 メインテナンスの時間割は? …… 34

Q14 メインテナンスは何ヵ月おきがよいですか? …… 36

Q15 予防のために患者さんに必要と思うことはどんどん提案した方がよいですか? …… 38

Q16 予防型歯科医院を作るために、最も大切なことは何ですか? …… 40

Q17 歯科衛生士は担当制の方がよいですか? …… 42

Chapter 2 う蝕編 加藤大明 …… 48

Q18 う蝕ハイリスク者をどうやって見つけますか? …… 50

Q19 歯が萌出前の乳幼児のう蝕リスクの把握方法はありますか? …… 52

Q20 う蝕予防の基本は何ですか? …… 54

Q21 う蝕ハイリスク者には、フッ化物配合歯磨剤以外に何を提案しますか? …… 56

Q22 フッ化物配合歯磨剤を使いたくないという人に何を伝えるべき? …… 58

Q23 シーラントにはう蝕予防効果がありますか? …… 60

Q24 フッ化ジアンミン銀（サホライド）vs フッ化物バーニッシュ? どちらが有効? …… 62

Q25 Hidden Caries（隠れう蝕）を予防するには? …… 64

Q26 隣接面う蝕はどれくらいのスピードで進みますか? …… 66

Q27 根面う蝕が歯冠部う蝕と異なる点は? …… 68

Q28 予防型歯科医院が増えれば、世の中のう蝕はゼロになる? …… 70

CONTENTS

Chapter 3 歯周病編 加藤雄大、加藤大明 …… 72

Q29 歯周基本治療の成功には、術者の技術と患者さんの努力、どちらが大切? …… 74

Q30 歯間部の清掃方法は何が正しいの? …… 76

Q31 歯周基本治療（非外科処置）で何 mm の歯周ポケットまで治せる? …… 78

Q32 歯周病の予防や治療を成功させるために、プラークコントロールに次いで大切なことは何ですか? …… 80

Q33 メインテナンス中に歯周炎が悪化している時のサインは何? …… 82

Q34 歯周疾患のリスクが高い歯は? …… 84

Q35 歯肉縁下のインスツルメンテーションの違いとは?（デブライドメント、スケーリング、およびルートプレーニング） …… 86

Q36 （下顎の）埋伏智歯を抜けば第二大臼歯遠心の深い歯周ポケットはなくなるの? …… 88

Chapter 4 インプラント編 加藤雄大 …… 96

Q38 インプラント周囲炎を予防するために必要なことは? …… 98

Q39 インプラント周囲疾患の 0 次予防として何をすべき? …… 100

Q40 インプラント周囲のプロービングは行うべき? …… 102

予防の格言集 加藤大明 …… 44

格言❶ 凄腕の専門家 …… 44

格言❷ 蛇口を閉める …… 44

格言❸ メディカルトリートメントモデル …… 45

格言❹ 歯科臨床の未来 …… 45

格言❺ G.V.Black の言葉 …… 45

格言❻ Minimally invasive dentistry の哲学的シンボル …… 46

格言❼ 最高の歯科医師とは …… 46

格言❽ （予防の）明確なビジョン …… 46

格言❾ 予防歯科が美しい …… 46

格言❿ 実業家出光佐三の言葉 …… 47

格言⓫ Apple の共同創業者 Steve Jobs の言葉 …… 47

column コラム 芳賀 剛 …… 90

コラム❶ **長期メインテナンスは、歯科衛生士の「会話力」があってこそ!** …… 90

コラム❷ **医院の理念がもたらすもの**
「ずっと自分の歯で過ごす」ために、私たちができること …… 92

コラム❸ **小さな通院が生んだ、大きな行動変容**
1 歳半健診から始まった、予防歯科の 10 年間 …… 94

Chapter 1

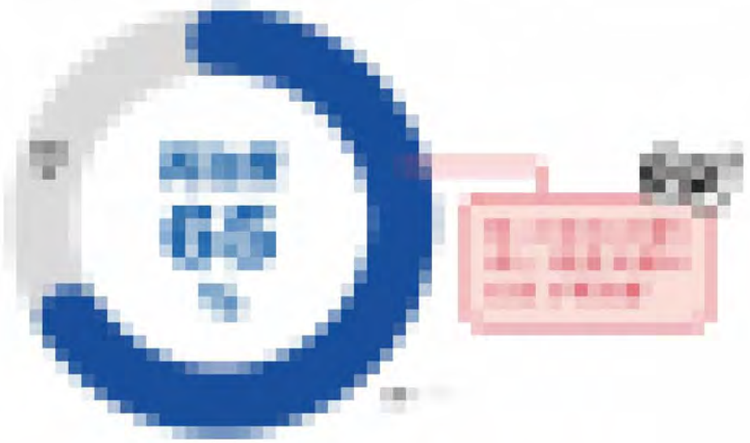
予防医学総論

Q1 [illegible]

A [illegible]

[illegible]

[illegible]



[illegible]

[illegible]

02 [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

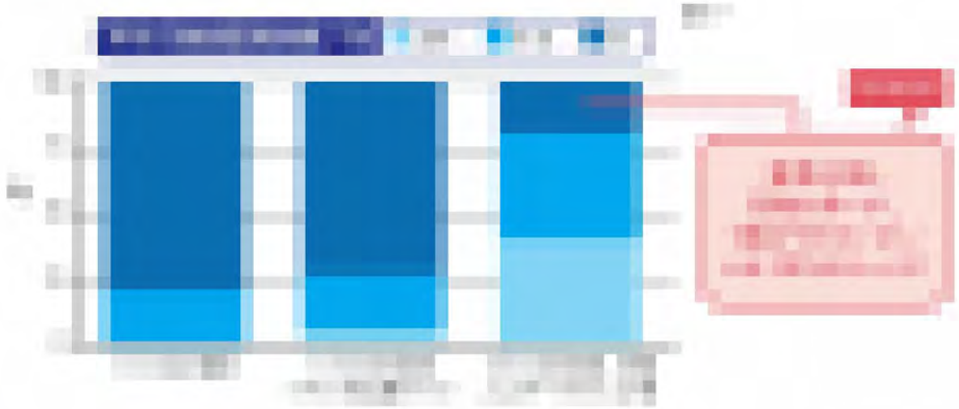
[illegible]

[illegible]

[illegible]

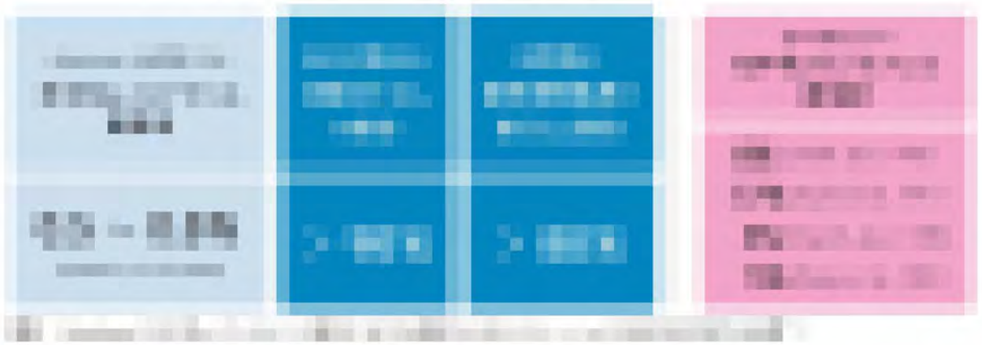
Q3

A



Q4 [illegible]

A [illegible]



Q6 [illegible]

A [illegible]

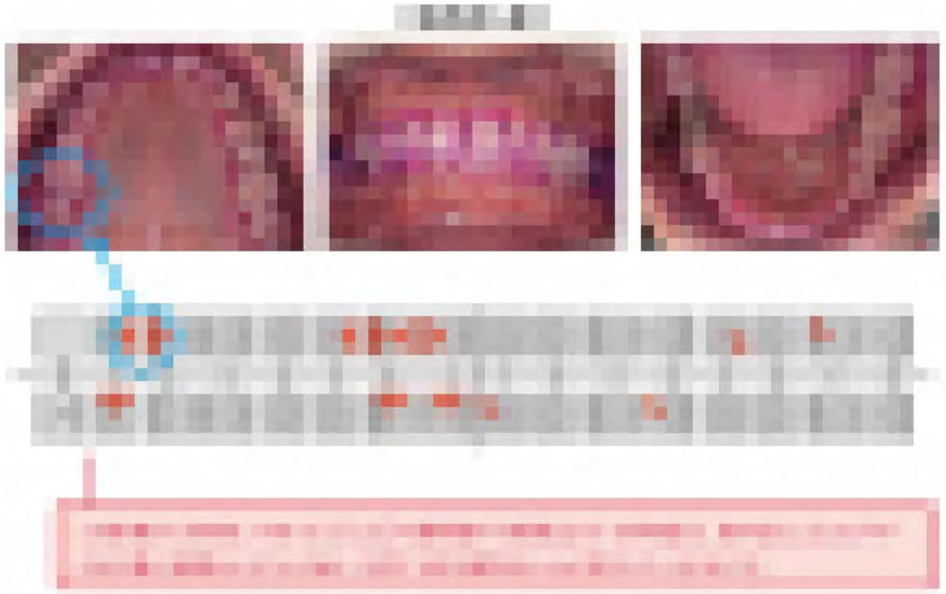
Q6 [illegible]

A [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



[illegible]

[illegible]

Q3 [illegible]

A [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]
[redacted]	[redacted]	[redacted]	[redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]	[redacted]	
[redacted]	[redacted]	
[redacted]	[redacted]	
[redacted]		[redacted]
[redacted]		[redacted]
[redacted]	[redacted]	
[redacted]	[redacted]	
[redacted]		[redacted]

[redacted]

[redacted]

06 [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

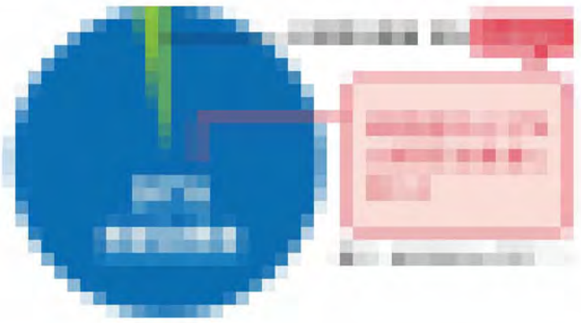
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

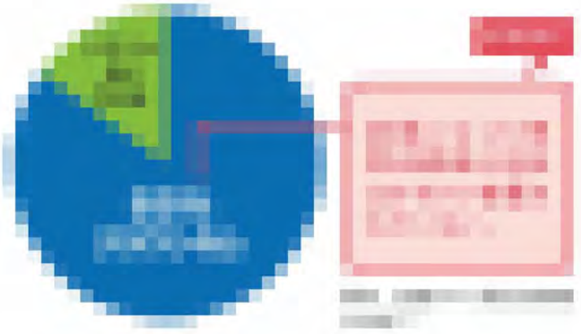
[illegible]

[illegible]

Q10

A





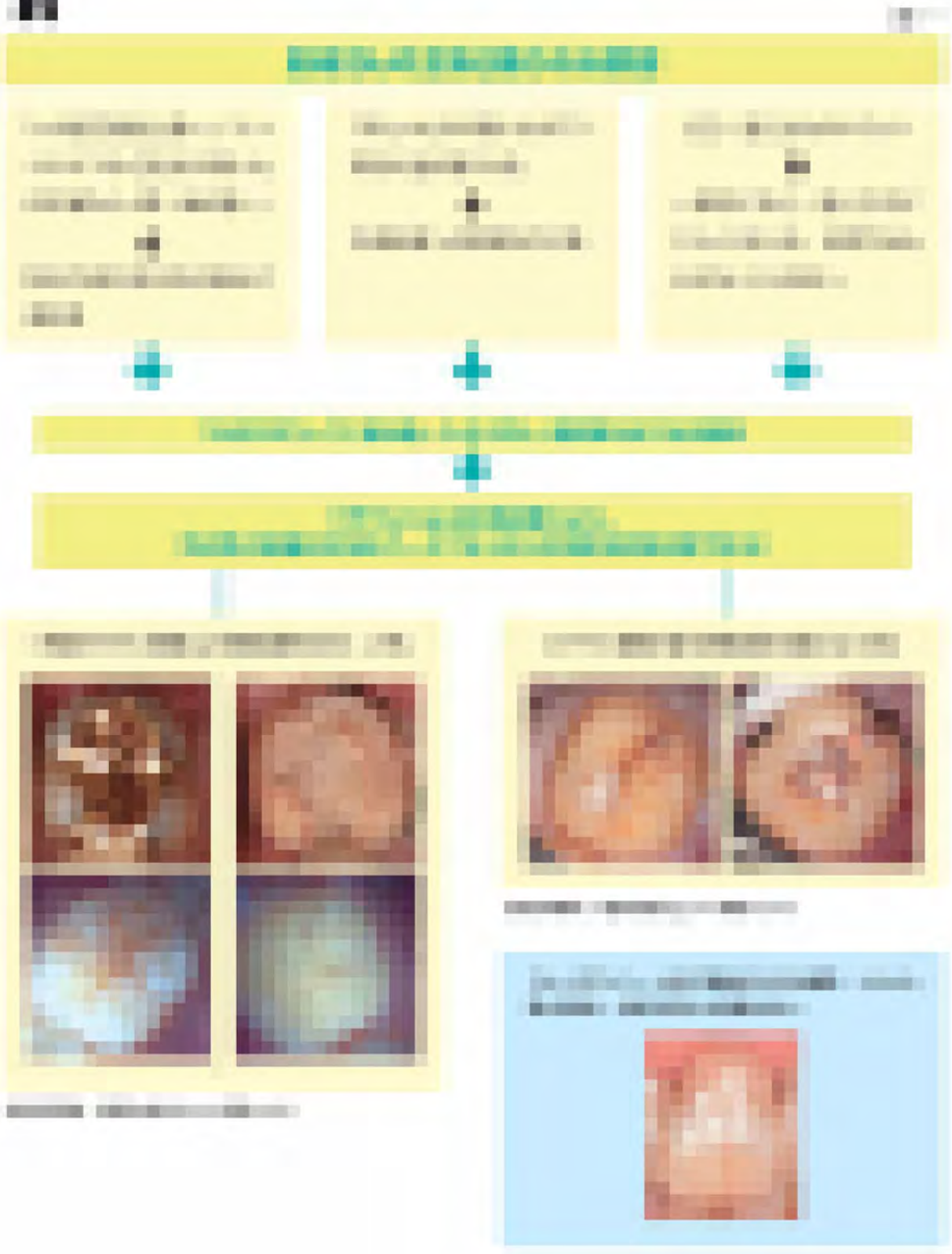
Q11 [illegible]

A [illegible]

[illegible]

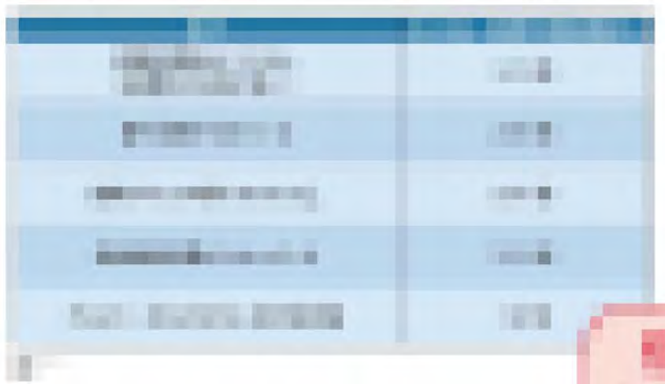
[illegible]

[illegible]



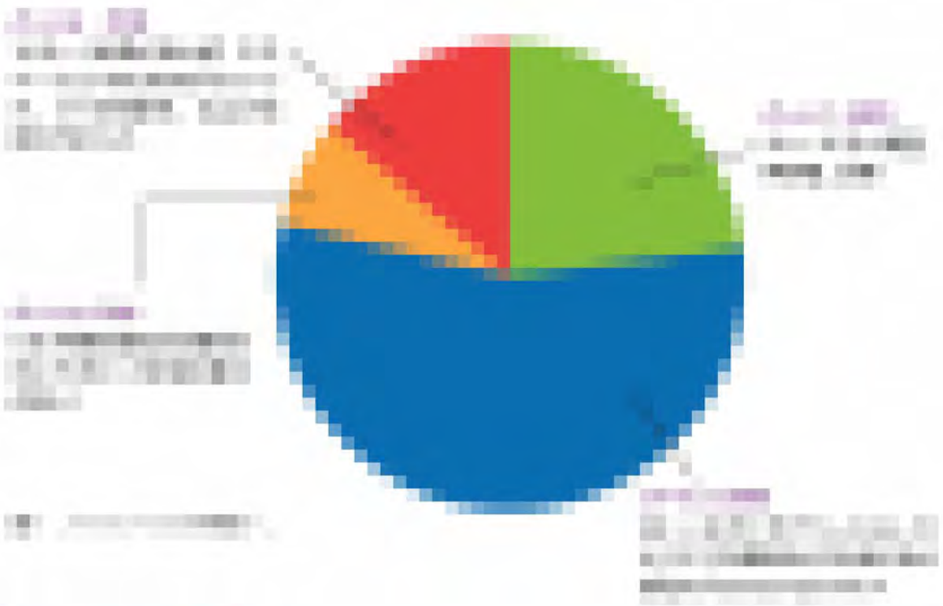
Q12 [illegible]

A [illegible]



Q11 [illegible]

A [illegible]



Q14

A

Q16 [illegible]

A [illegible]

[illegible]

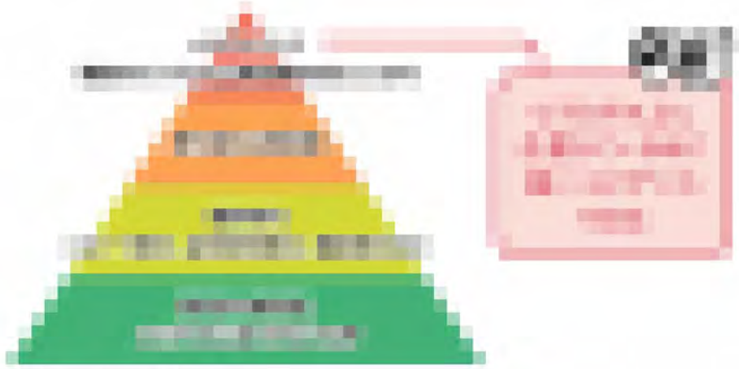
[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



[illegible]

Q16 [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]

[illegible]

Q11

A

子宮の検査室

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

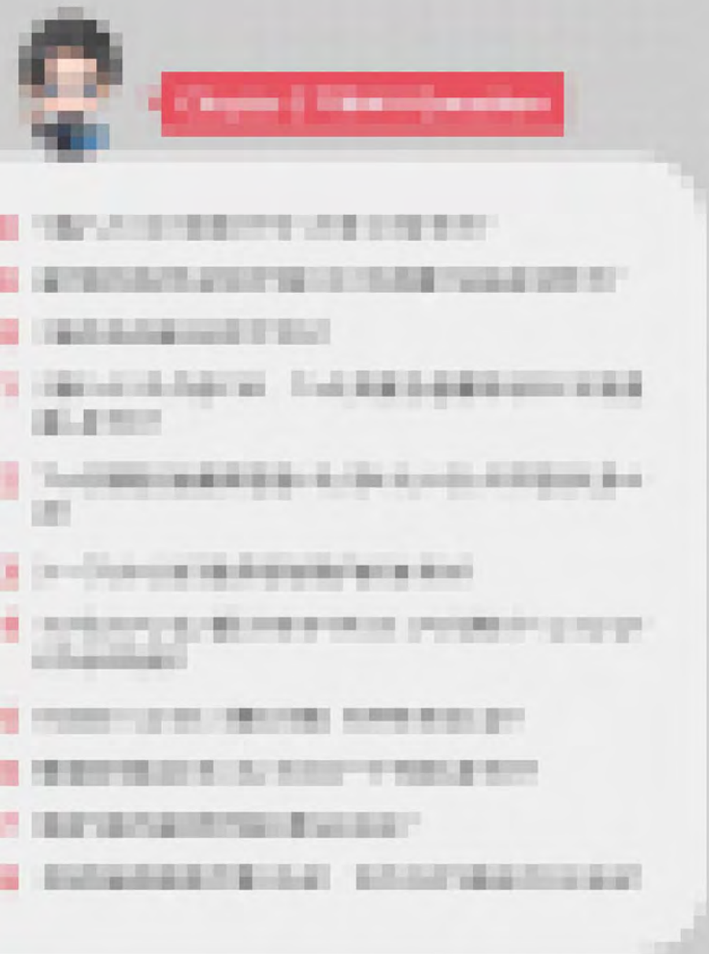
[illegible]

[illegible]

[illegible]

Chapter 2

う 皆様



Q14 [illegible]

A [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Q14

A

Q10 [illegible]

A [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

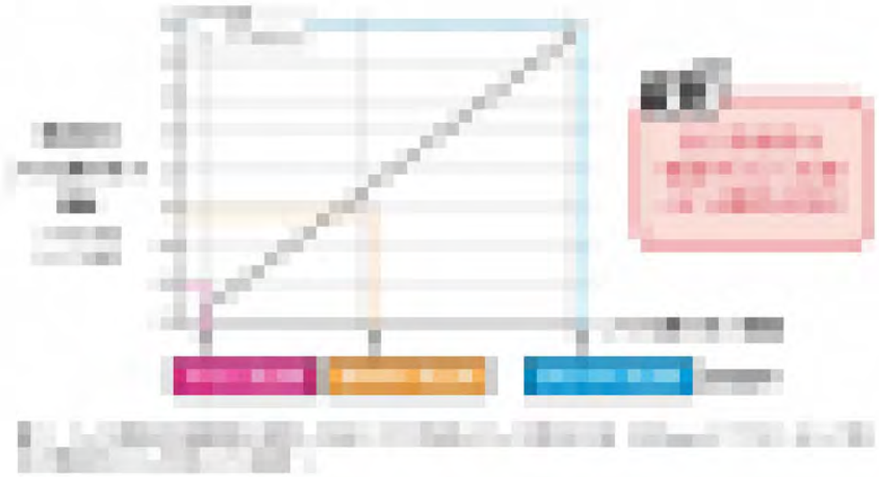
Q21 [redacted]

A [redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]

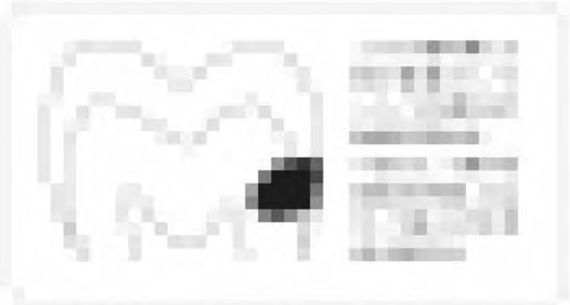


[redacted]

[redacted]

Q33

A



Q33 [illegible]

A [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

[illegible]

Q34 [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]

[illegible]

[illegible]

Q35 [illegible]

A [illegible]

[illegible]

[illegible]

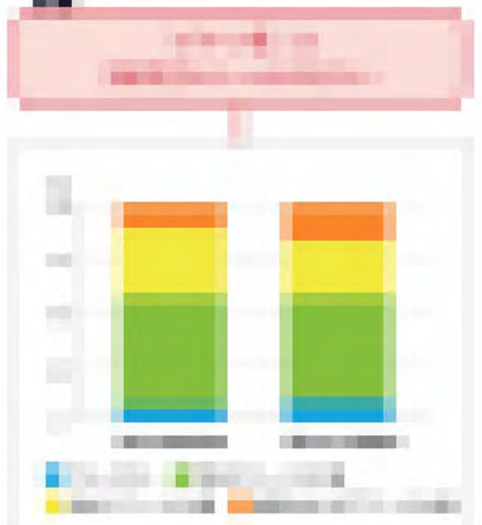
[illegible]

[illegible]

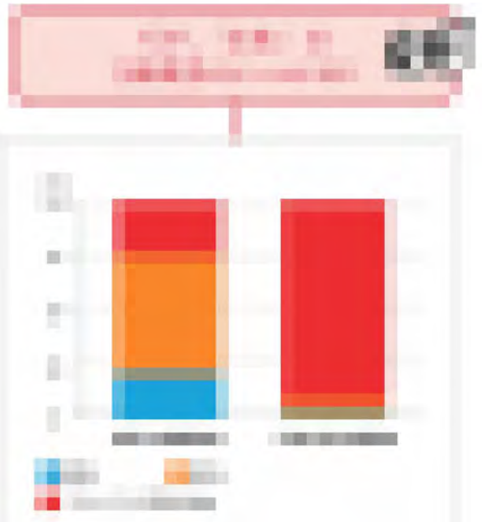
[illegible]

[illegible]

[illegible]



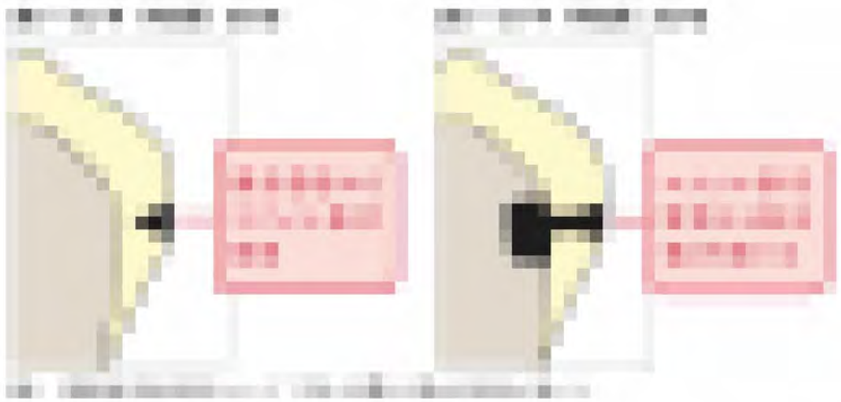
[illegible]



[illegible]

Q36

A



Q22 [illegible]

A [illegible]

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

[illegible]

Q36 [illegible]

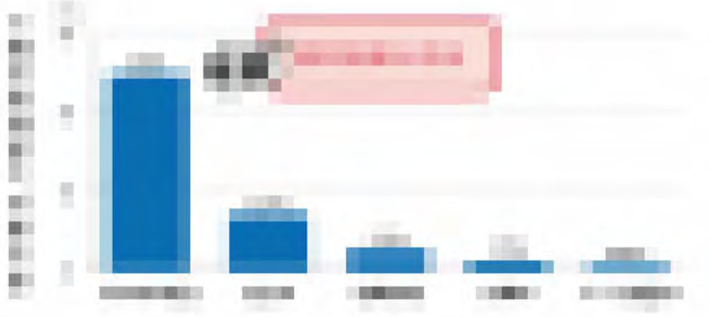
A [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



Chapter 3

应用内容

Q35 [illegible]

A [illegible]

[illegible]

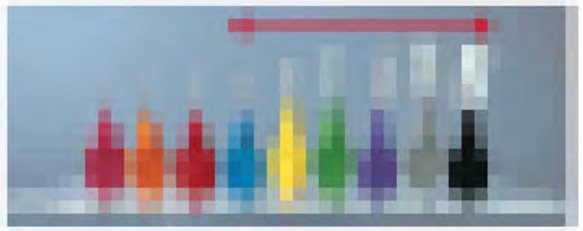
[illegible]

[illegible]

[illegible]

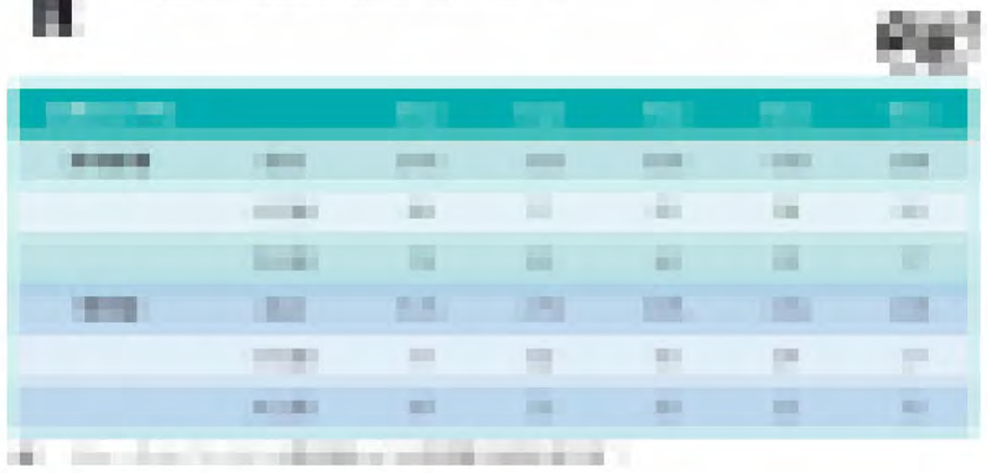
Q16

A



Q31

A



Q33 [illegible]

A [illegible]

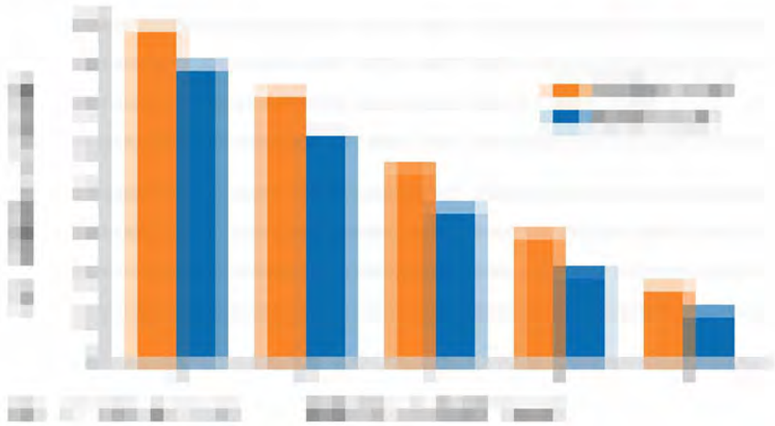
[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

[illegible]



[illegible]

Q33

A

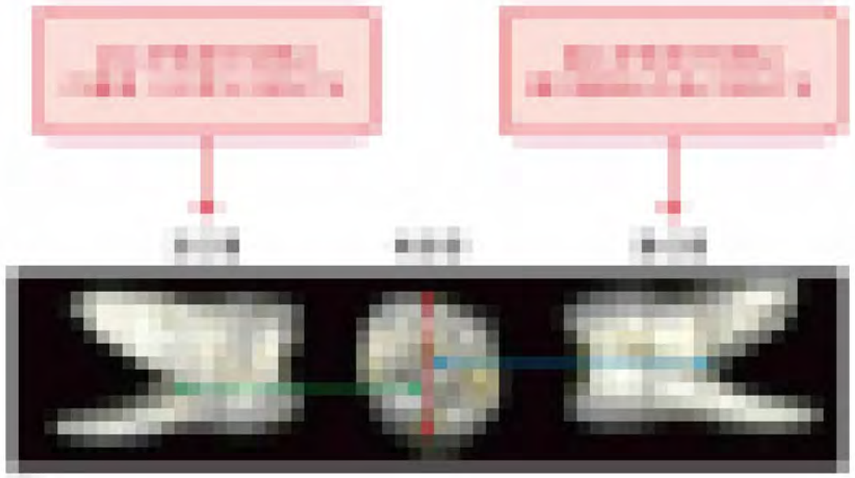
Q34 [redacted]

A [redacted]

[redacted]

[redacted]

[redacted]



[redacted]

Q35 [illegible]

A [illegible]

Q16 [redacted]

[redacted]

[redacted]

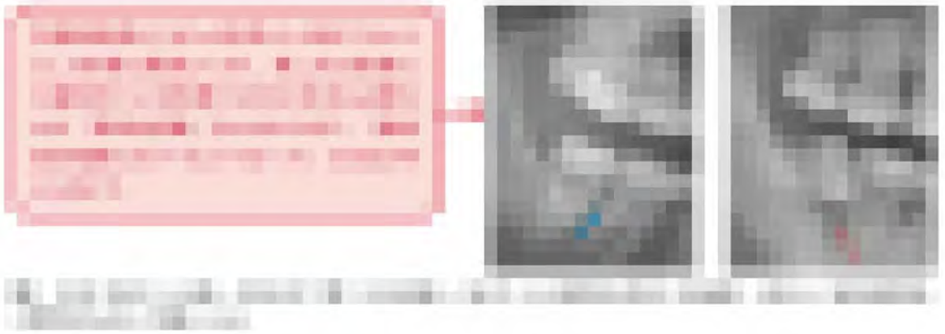
[redacted]

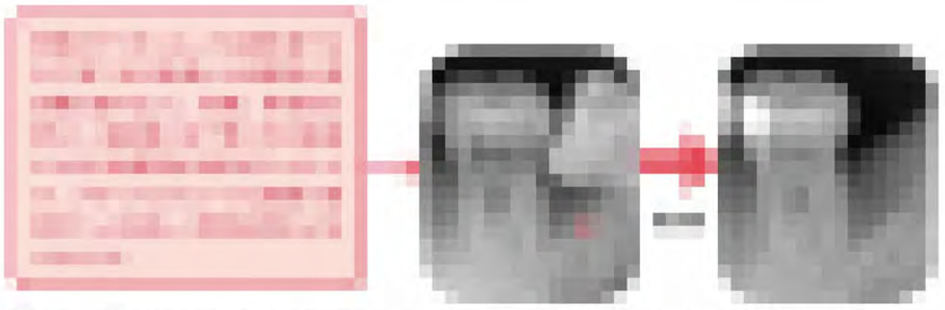
[redacted]

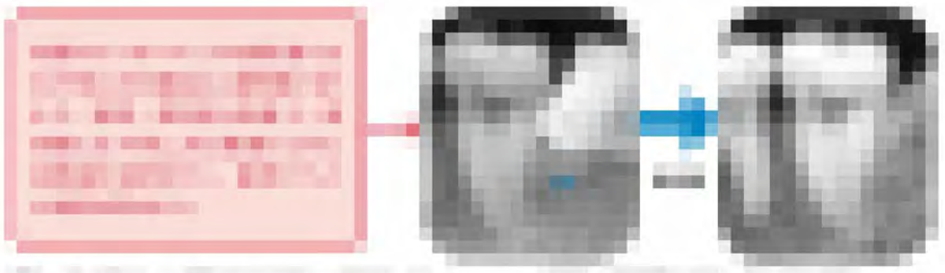
[redacted]

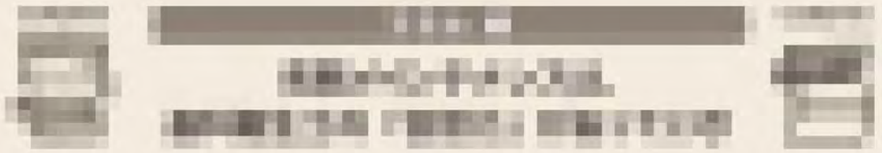
[redacted]

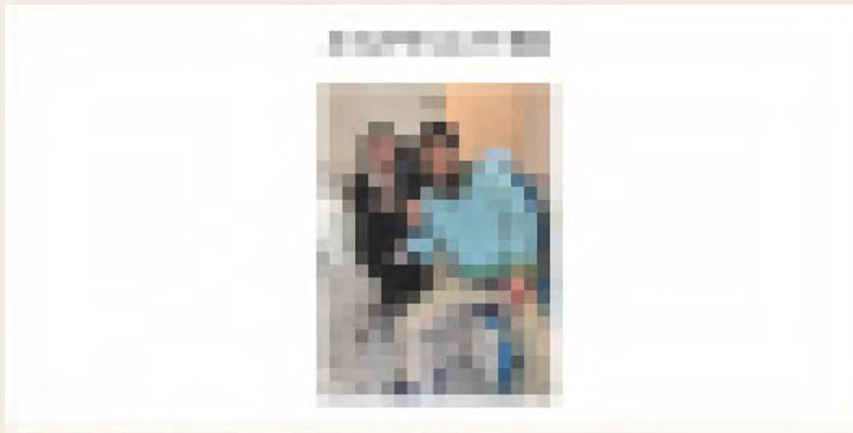
[redacted]

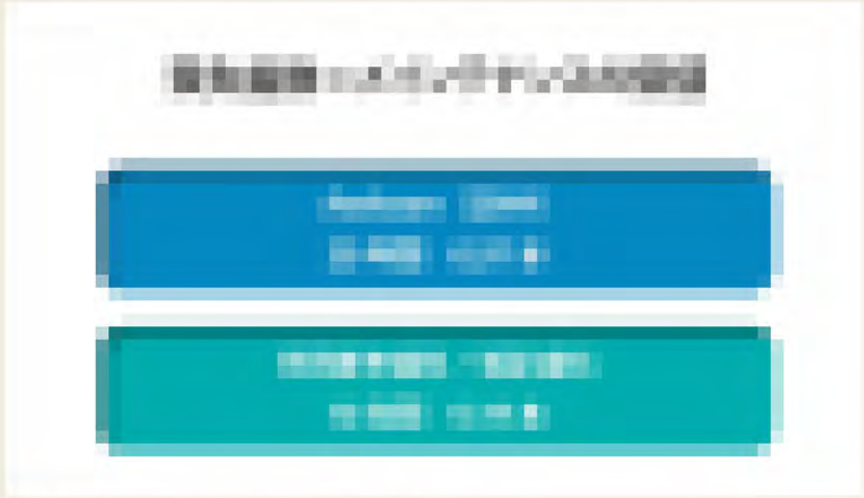












Chapter 4

インプラント編

Q38 [illegible]

A [illegible]

[illegible]

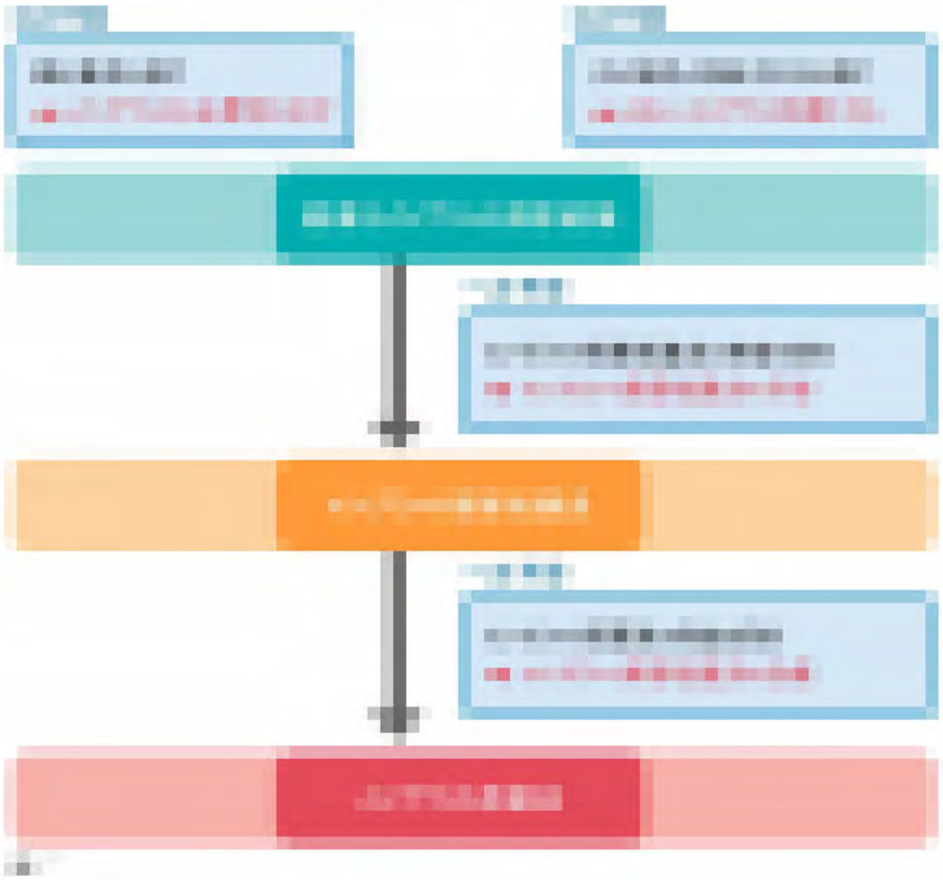
[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]



[illegible]

Q36 [illegible]

A [illegible]

[illegible]

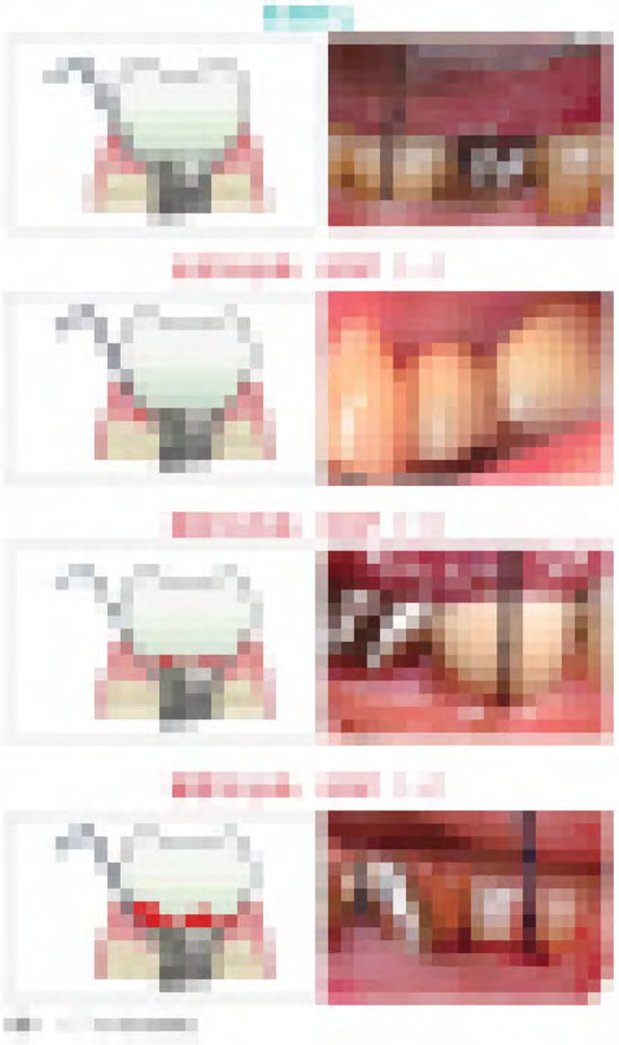
[illegible]

[illegible]

[illegible]

Q40 [illegible]

A [illegible]



エビデンスを抑えておけば臨床現場も患者さんも楽になる！
シンプル予防歯科

2025 年 11 月 28 日　第 1 版第 1 刷発行

著　加藤大明、芳賀　剛、加藤雄大
発行人　畑 めぐみ
装丁・本文デザイン　岩木芙由子
発行所　インターアクション株式会社
東京都町田市大蔵町 507-1
電話　070-6563-4151
FAX　042-860-3151
web　http://interaction.jp
印刷・製本　シナノ印刷株式会社

Printed in Japan
ISBN 978-4-909066-81-7 C3047