

CO、GO について

目黒区学校歯科医会

みなさんは CO や GO をご存知ですか？学校での歯科健康診査で CO、GO という診査結果を使い始めたのは、1994 年（平成 6 年）からです。ですからほとんどの方は CO や GO をご存じないと思います。ここでは CO や GO とはどのようなものか解説してまいります。

CO (Questionable Caries under Observation) について

CO というのは要観察歯、つまり適切な処置によって健康歯に回復する状態にある歯のことで、言ってもこれでは説明になっていませんね。もう少し分かりやすく言うと、むし歯になり始めているけれども、規則正しい生活や歯ブラシによって、むし歯が自然に治る状態にある歯のことで、ですから歯医者へ行かないと治せないほどむし歯が進行してしまった歯は CO とは言いません。この場合は C と言います。(以前は C1 とか C2 などと言っていましたが、現在はその分類方法は使いません。)

むし歯になり始めた歯の特徴

どういった歯を CO と判定するか、実際に写真をお見せしながら説明します。なお、下でお見せしている歯に穴はあいていません。

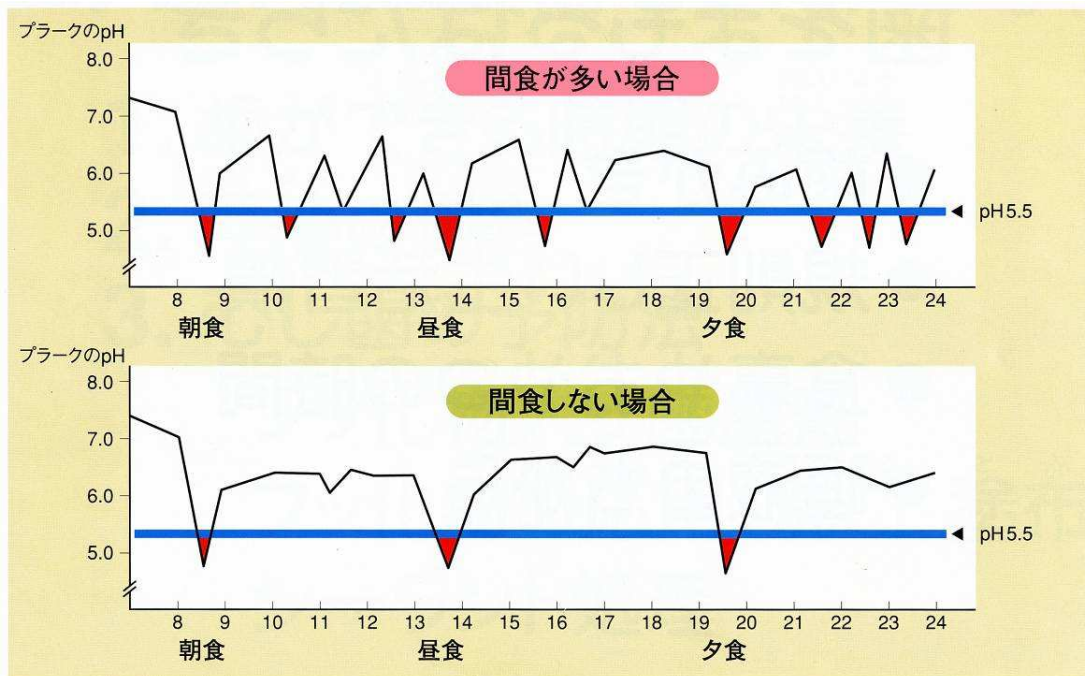
	咬み合う面の溝が、褐色に着色している。
	歯の平らな面に白く濁ったところがある。
	詰め物の境目が褐色に着色している。
	歯と歯の間にうっすらと黒いところが透けて見える。

CO と言われたら

規則正しい食生活

甘いものを食べるとむし歯になるとよく言いますね。しかし、甘いものが直接むし歯の原因になるわけではありません。実際には口の中のむし歯菌が糖分を分解して酸を作り、その酸が歯を溶かしてむし歯になるのです。人は細菌やウイルスからの攻撃に対して身を守る仕組みを持っていますが、むし歯菌が作り出した酸から歯を守る仕組みも備えています。では、酸から歯を守っているのが何かご存知ですか？それは唾液です。唾液が酸を中和して、歯がむし歯にならないようにしています。さらに唾液の中のカルシウムやリンが、酸で溶かされた所を修理してくれているのです。

これから、規則正しい食生活がなぜむし歯と関係があるのかを説明していきます。まず初めに下のグラフの説明からです。プラークと言う文字が見えますが、これは歯についている汚れのことだと思ってください。(GOの所でプラークについてはもう少し詳しくお話します。) グラフのタテ軸は歯に付いた汚れの酸の強さをあらわしており、下へ行くほど酸性度は増します。ヨコ軸は時間です。つまり折れ線グラフは、一日のプラーク中の酸の強さを表しています。



先ほど酸が歯を溶かすと言いましたが、もう少し詳しく言うと歯は pH5.5 で溶かされ始めます。つまり上のグラフで pH5.5 より下に折れ線が存在する間は歯が溶かされ続けているということです。

(pH5.5 と言うのは絶対的な数値ではありません。たとえば、生えて間もない歯の場合はもう少し pH が上の値で歯は溶かされ始めます。)

間食が多い場合と間食しない場合を比べると、酸で歯が溶かされている時間が長いのはどちらか、一目瞭然ですね。ただここで注意して頂きたいのは、間食をしてはいけないと言っているのではありません。ダラダラ食べてはいけないと言っているのです。たとえば、テレビを見ながら長時間ダラダラ甘いものを食べ続けるのが歯に良くないと言っているのです。

正しい歯みがきの実践

これまでの説明でむし歯を進行させないためには、歯が酸に触れている時間を出来るだけ短くする必要があります。そのためにはプラークを歯に付けないように正しい歯みがきが必要になってきます。人それぞれ顔が違うように口の中の状況も違ってきます。たとえば歯が重なっている所があれば、そこは汚れが付きやすくその分丁寧に歯を磨く必要があります。本人にあった磨き方を歯科校医の先生に聞いて実践してください。

CO の改善例



→
7年後



食生活の改善と正しい歯みがきにより歯の表面の白濁は消失し健康な状態を保っている。

GO (Gingivitis under Observation) について

GO とは正しい歯みがきで健康な歯肉に回復する状態にある人のことです。ところで健康な歯肉がどのようなものかご存知でしょうか？健康な歯肉の写真をお見せしますのでご覧ください。

	<p>健康な歯肉の特徴</p> <p>色 うすいピンク色</p> <p>形 厚みはうすく、歯と歯の間に三角形に入り込んでいる。</p> <p>弾力 引きしまってしっかり歯についている。</p> <p>出血 綿棒で押ししたり、歯ブラシでこすったくらいでは出血しない。</p>
--	---

では、健康でない歯肉はどうでしょう？

	<p>健康でない歯肉の特徴</p> <p>色 赤みが強い</p> <p>形 腫れぼったい感じ</p> <p>弾力 ブヨブヨしている。</p> <p>出血 綿棒で押ししたり、歯ブラシでこするとすぐに出血する。</p>
--	--

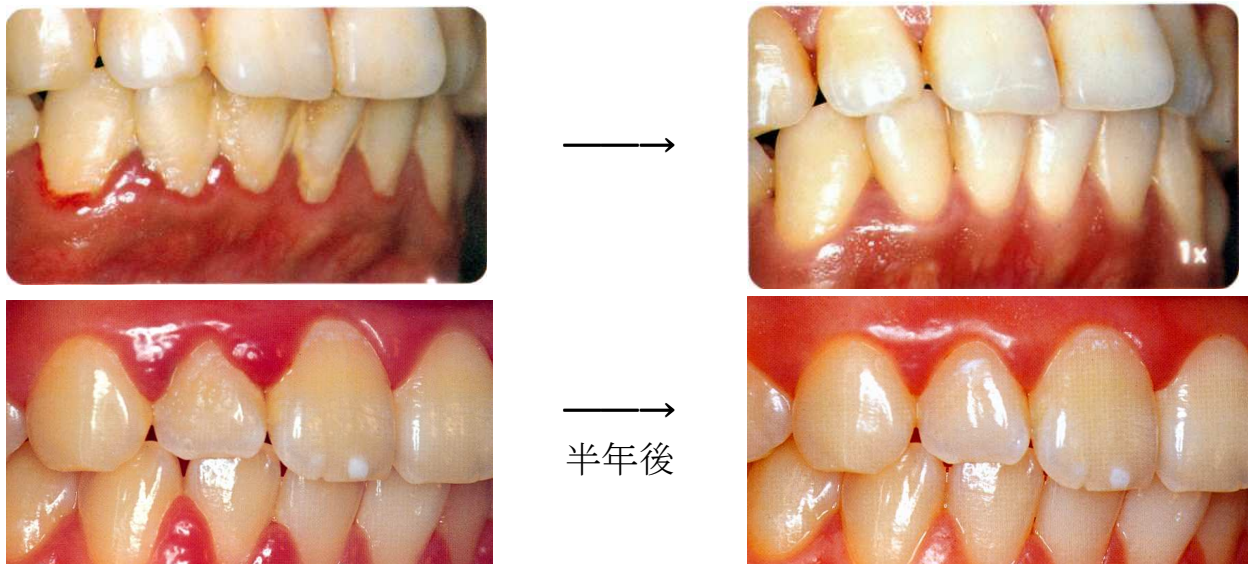
上の写真のように歯肉が赤くなったり腫れたりする病気を歯肉炎と言います。CO の説明でプラークという言葉が出てきましたが、このプラークは細菌が作り出したもので、自分たちの棲家です。顕微鏡でプラークをみると多種多様の無数の細菌を確認できます。プラークを食べカスと思っている方が多いですが、そうではありません。プラーク中の細菌は歯と歯ぐきの境目から私たちの体の中へ侵入します。私たちの体はそれに対して防衛機能を働かせ、その結果として歯肉が腫れたり赤くなったり出血しやすくなります。

GO と言われたら

正しい歯みがきの実践

食生活も大切ですが、GO の場合は歯みがきが特に重要になります。CO と同じく歯をきれいに磨いてプラークを付けたままにしないことを心がけてください。学校で教わっただけではどうしても上手く磨けない場合は、かかりつけの歯医者さんで歯の磨き方を教わってください。

GO の改善例



ただしい歯みがきを続けることで歯肉は自然に良くなります。

CO、GO とヘルスプロモーション

みなさんは、ヘルスプロモーションという言葉をご存知ですか？ヘルスプロモーションとは

人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、

改善することができるようにするプロセス

と定義されています。つまり自分の健康は自分で守るようにするということです。これまでの説明で CO、GO が自分で治せるものだと言うことがご理解いただけたと思います。そして学校、学校歯科医、保護者には児童、生徒が自分の口腔内の衛生状態をより良好に保てるような環境を整える責務があります。この CO、GO をとおして児童、生徒が自らの健康の保持、増進を意識するきっかけになれば幸いです。