

2001年5月15日発行
〒134-0088 東京都江戸川区西葛西1-15-9
tel. 03-3686-4657 fax. 03-3877-7771
e-mail. hoshiba@ain.co.jp
発行責任者 干場貴二

初夏の風がこちよ季節になりましたね。あつという間に終わってしまったゴールデンウィーク、皆さん、充電出来たでしょうか？（お仕事だった方はごめんなさい。）ほしば歯科医院のスタッフも十分リフレッシュ出来て、皆さんのご期待に添える様にますますパワーアップしました。新年度が始まり、体調を崩す五月病が心配される季節ですが、日頃の体調管理に注意したいものです。

歯周病（ししゅうびょう）

かつては歯槽膿漏といわれ、過齢とともに歯ぐきやそれを支える骨がもろくなり、歯が自然に抜けてしまうという歯の寿命説が有力でした。確かに（生あるものは死）という現象は、当然なこととして厳粛に受け止めなくてはなりません。

かつては人生50年と言われましたが、現在人生80年の時代を迎えました。人の生命が30年延びた事は、大変喜ばしい事ですが、老年になって寝たきりの寿命では意味がありません。口の中も同様です。自分の歯で美味しいものを食べる事、食の味覚を享受できるのは、人間として老後の最高の権利だと思います。どんなに立派な入れ歯を入れても、自分の歯にはかないません。

自分の歯を残すには、どうしたらよいかが今回のテーマです。歯周病は35歳前後から発症し、年齢とともに増加していく病気です。原因は、歯周病菌の感染です。人の体には悪玉細菌が侵入しても防ぐ力があります。しかし体力が弱ってくると、抵抗の弱い部分へ病原菌が侵入し、感染を起こし、歯周病が進行します。

それに、さまざまな悪習慣があります。喫煙、甘味の取りすぎ、過食、飲酒、運動不足などは生活習慣病の素因になります。これらは、歯周病のリスクファクターとも呼ばれます。また、歯周病と糖尿病、高血圧症、心臓疾患、低胎児症の関係なども解明されてきました。

歯周病の原因は、口の中にいる細菌の塊、プラークといわれるものが直接かかわっています。このプラークは、歯を支えている骨を溶かしてしまう毒素を出し、歯周病の最大原因といわれています。

また、このプラークには、1ミリグラムの中に、一億個以上の細菌が存在します。

歯周病は、歯の土台（歯槽骨）が溶ける病気です。虫歯のように、激痛があるわけでもなく、ゆっくりと進行します。

そのため、患者さんがその症状を自覚するには、時間が非常にかかります。そして、歯がゆれたり、歯ぐきがはれたりしたと自覚した時には、歯周病がかなり進行している場合がほとんどです。多くの場合、患者さんは、やっとこの時点で歯医者さんのドアを叩くわけです。

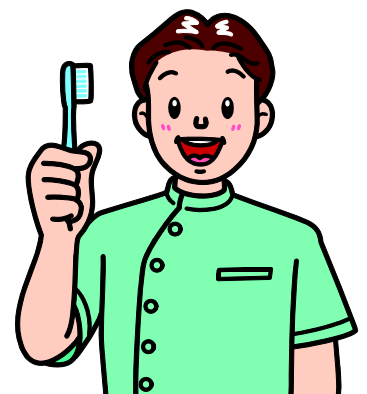
どんな病気でも、治療においてもっとも重要な事は、病気の原因を取り除く事です。歯周病の治療においても、その基本原則は変わりません。そこで<歯周病の原因とは*****?>と言う事になります。それは、歯ブラシや歯磨き剤のコマーシャルなどでご存知の方も多いと思いますが、お口の中の汚れ、歯垢中の細菌です。

今から三十年以上前に健康な歯肉をしている人の歯ブラシを中止させると、一週間くらいのうちに歯肉が赤く腫れ、炎症が起こると言う研究が報告されました。さらに、これらの人に歯ブラシを再開させると、数日のうちに歯肉の炎症は回復したのです。歯ブラシでお口の中の清掃を保つ事で、歯肉の炎症を取り除く事が出来るのです。

しかし、やみくもに歯ブラシをすればいいわけではありません。正しい歯ブラシの使い方をしないと、歯肉を傷つけたり、歯がどんどん擦り減ることがあります。

歯周病の予防や治療は、歯科医師、歯科衛生士だけでなく、患者さん自身の毎日の歯ブラシがきちんと行われているかどうか非常に重要です。

ほしば歯科医院では、歯科衛生士の古川が患者さんのお口の中の、プラークの見張りをしております。やさしく、丁寧な口腔清掃指導を行い大変好評です。一度は、きちんとした口腔清掃指導を受ける事をお勧めします。



患者さんのお話

皆さんは、8020（はちまるにいまる）運動という言葉をご存知ですか？八十歳になっても二十本以上の歯を残して、咀嚼（ものを食べる事）と嚙下（ものを飲みこむ事）そして発音などの複雑な機能を保ちながら、QOL(生活の質)を高める事を言います。最近おみえになった82歳のWさんはなんと28本の歯があります。数本の歯の治療はしてあるのですが、ほとんどの歯は健全歯です。歯肉からの出血や歯がぐらぐらするところも無く、歯肉もピンク色です。レントゲン撮影させてもらいましたが、歯槽骨（歯を支えている骨）の状態も良く、30歳から40歳代の歯槽骨をしてらっしゃいます。もちろん、歯ブラシも上手に出来ております。少しの歯石がついているだけで、今はその歯石を取っている治療を行っています。歩く姿などの動作を見ていると、とても80歳を超えているとは見えず、せいぜい60歳になったばかりのように見えます。残念な事に前歯の一本が喪失しており、ブリッジになっております。話によれば、第二次大戦中に軍隊で馬に蹴られて折ったそうです。とても残念そうにお話されていました。現在、江戸川区歯科医師会では江戸川区に在住の方で80歳で20本以上の歯が残っている方の表彰を行う推薦状を作っております。来年のふれあい祭りで表彰する予定です。推薦状がほしば歯科医院にありますので親戚、縁者の方がおられましたら是非声をかけて下さい。それにしても、もう20年以上も歯医者をして、何万人という患者さんを見てきたのですが、80歳を超えていて、これだけ完璧な状態の患者さんを見たのは初めてでした。本当に素晴らしい事ですよ。いかに、毎日の歯ブラシが大切かが、また患者さんより教えられた気がします。

診療のお話

ホワイトニング

若い女性を中心に<美しい歯>への願望が高まっているようです。{芸能人は歯が命}という歯磨き剤のコマーシャルがテレビで流れてから、歯を白くしたいと言う願望を持つ人が、より増えているようです。昔から明眸皓齒（めいぼうこうし）という言葉があるように、澄んだひとみと白い歯は、美人の条件とされてきました。確かに、白い歯は健康で若々しく清潔なイメージを持ちます。

しかし、通常健康な歯の色は、一般の方のイメージにあるような真白ではありません。また、漂

白（ホワイトニング）しても、白いタイルのような色にはなりません。やや黄色みを帯びたアイボリー色が、歯の本来の色です。歯科医師から見れば、通常の歯の色なのに、本人は変色していると思込んでいる場合がほとんどのようです。自分で鏡を見て気が付くよりも、友達や親に（あなたの歯は少し黄色いわね）などと言われて、それ以来気になる事があるようです。もちろん、薬剤により歯の色が影響を受けた場合や、全身的な疾患、遺伝的な疾患が原因の場合もあります。しかし、ほとんどの場合は気にしすぎや、コーヒー、紅茶、お茶、赤ワインなどが原因の色素やたばこのヤニなどの汚れがほとんどのようです。気になる方は相談してみてください。

ご意見はこちら

ほしば歯科医院へのご意見、ご感想、その他何でも受け付けております。どのような方法でも結構ですからお気軽におっしゃってください。

電話 03-3686-4657

ファックス 03-3877-7771（院長直通）

e-mail hoshiba@ain.co.jp（干場）

tomogoto@ra2.so-net.ne.jp

（在宅診療部；五島）

編集後記

今回のニュースレターはいかがでしたか？ほしば歯科医院のエースの五島先生は結婚しているのですが、奥さんとの新婚旅行の約束を5年も経ってから、やっと果たしました。（ヤッタネ！）奥様も歯科医師で夫婦二人三脚で診療に、在宅ケアにと大活躍です。今度、いつも真面目で頑張り屋の五島先生を冷やかしてみてください。

もう6月ですね、あっという間に一年が過ぎていくのは年のせいかな？（H）

コラム

傾蓋如故（けいがいこのごとし）

偶然に出会っただけなのに、まるで古くからの友人のように、打ち解けて親しみ合う事を言います。ほしば歯科医院に来院なされた皆様も何かの縁でおみえになった訳です。安心して治療を受けられるように、またその縁を大切にしていきたいと思ひます。

