

2001年7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

今年の梅雨は関東地方はまったくといって良いほど雨が降らず、空梅雨だったみたいですね。これからが夏本番です。暑い暑いと言っているかもしれませんがありません。夏バテせぬように皆さんも体調管理に注意して下さい。私は、今年の夏は出来るだけクーラーの力を借りず、風鈴の音色と浴衣にうちわ姿で、風流に夏を過ごしていこうかなと考えています。

皆さんも試してみたいはいかがですか。

### むし歯の季節？

最近柔らかい食べ物が増加した事で、歯周病が増えたと言われている。これは人間のみにならず、サルの世界でも言える事だ。

歯ごたえのある自然のえさと、加工された柔らかいえさを食べているサルでは、柔らかいえさを食べている方が、歯肉の状態が悪く、むし歯も約40パーセント多いとする調査がある。

サルは歯を磨かないことから、この違いは、食べ物の差であることが分かります。

さて、野生のニホンザルは、主として木の葉の芽、果実、樹皮などを食べている。これら繊維質を多く含んだ硬いえさは、口の中の汚れを取り除き、清潔にする働きがある。また、よく噛むことで、だ液の量が増え、歯の汚れも洗い流される。まさに硬い食べ物は、天然の歯ブラシなのだ。

余談ではあるが、サルに西瓜を与えると種、皮、実の、どの部分から食べるだろう？ 驚く事にサルは、種から食べ始めるそうだ。まるで人とは反対ではないか。サルは、体の為になる食べ物を本能的に知っているのだ。

ところで、ある獣医の話では、動物園で飼育されているサルには、虫歯になりやすい季節があるそうだ。

さてその季節とは、いったい何だろう？

いろんな方に聞いてみたそうです。

まず『春』という回答の理由。

暖くなるので食欲がわく。草木がはえてくる。

冬には食べ物がなかった。

『夏』という理由。

暑いため食欲が低下する。水分ばかりを飲む。

次に『秋』の理由。

冬に備えて食いだめをする。実りの秋で、沢山の食べ物がある。食欲の秋

『冬』と回答した理由

冬眠するのでだ液の量が減る。口を動かさないで、歯が汚れやすい。

さまざまな回答があるものだ。

では正解はというと、春と秋である。

気候が良い為、多数の行楽客が動物園に訪れる。誰もが自分だけなら~~~~、少しだけなら~~~~と、甘いお菓子を与えてしまう。これが歯が汚れる原因だ。親切心がむし歯を引き起こす事がわかる。

そういえば、サルがむし歯になる理由。子供のむし歯の原因と同じではないか。

さて、このクイズを小学三年生を対象に行ったそうです。

ほとんどの子供達が、『春と秋』にむし歯が増える理由について納得した。しかし、これに納得できない子供がいた。その理由を聞いてみたそうである。

『夏は、暑いのでジュースやコーラを沢山飲むから！』という回答であった。

確かに清涼飲料水は、むし歯の原因になる。

また別の子が『冬』だと言った。

その理由は『冬は

寒くて外で遊ば

ないで家でコタ

ツに入ってファ

ミコンをします。

ゲームをしてい

ると、つい何かを

食べたくなくて

お菓子を食べて

しまいます。』

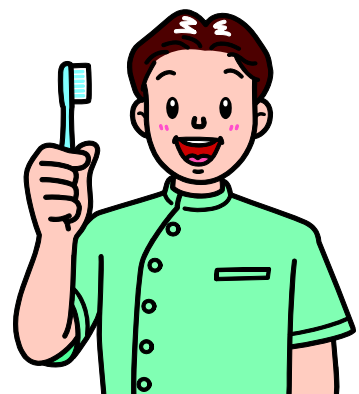
なるほど！思わ

ず納得してしまった。

むし歯の原因には、さまざまな理由があるものですよ。

さてあなたの回答は、どうだったろうか？

もう一度、自分の食生活、生活習慣を、考えてみたいものですね。



## 患者さんのお話

今回はゴルフが大好きな患者さんのお話です。Sさんは今年53歳になった、とてもチャーミングな女性の方です。ほしば歯科医院に受診したきっかけはSさんの手のひらに赤い水泡が出来て、皮膚科に受診したところ、2年前に他院で治療した金属冠が原因の金属アレルギーの可能性があるという事でした。原因と思われる金属冠をはずし治療しました。

Sさんはご主人と週に2~3回ゴルフに行きます。USオープン、オーガスタなどアメリカのツアー観戦なども年に何回か行きます。ゴルフもたまにご一緒させてもらうのですが、155cmの小さな体からは想像できないくらいの素晴らしい球を打ちます。オフィシャルハンデも16です。実はそのSさん、ゴルフを始めたきっかけは8年前に脳動脈瘤の手術を受けて、そのリハビリで始めたそうです。当医院で撮ったレントゲン写真にも頭の中に動脈瘤を留めたクリップがしっかりと写っていました。そんな大病をしたSさん、今はとても健康的です。そこまでゴルフが上達するには人並みはずれた努力と精神力があったからだと思います。それと、健康のありがたさをご自分で体験して、今があるようです。本当に頭が下がります。今回もまた人生の在り方を、患者さんから教えられました。

### <学会発表の報告>

7月14日、15日に行われた日本医療管理学会『大阪』で今回発表致しました。タイトルは『家族カルテの導入とその効果』です。個人の歯科医院の発表はほしば歯科医院だけでしたが、大変反響があり、盛会裏で終了できたことを報告いたします。これからも患者さんのことを考え、受診しやすい診療室になるようにしていきたいと思えます。また14日の『土曜日』は、休診になり皆様にご迷惑をおかけ致しました。

## 診療のお話

### 歯を抜いたままにすると！

いろいろな原因から歯を失い、入れ歯を使用されている方は大勢おられることと思えます。あるいは、歯を失ったまま放置している方もおられるかもしれません。歯の抜けた場所や数にもよりますが、失ったまま放置して入れ歯をしないと、いろいろな不都合を生じる危険性があります。前歯ですと、見た目が悪いと言うことで、すぐに入れて欲しいと思う方が多いようですが、奥歯の場合には、噛む上での多少の不自由は我慢して、1~2本失っても、そ

のまま放置してしまう方も少なくないようです。抜けた歯を放置すると、どうなるのでしょうか？一言で言うと、歯は動き出して噛み合わせが変わってくると言う事です。

歯はもともと、どの歯も、その前の歯を押しています。歯列全体として、奥から前の方に出ようとする力が働いていますし、噛み合わせがないと、上に延び出そうとする力も働いています。上下的には噛み合わせの力とバランスが、内外的には頬や唇の力と舌の力のバランスがとれているので、現在の歯と噛み合わせの位置が安定しているのです。歯が抜けると、この力のバランスが崩れるため、新しくバランスのとれるところまで、歯や噛み合わせが動いてしまうわけです。その結果、むし歯や歯周病を悪化させ、不正咬合、顎関節症などを起こす場合なども出てきます。また、忘れてはならないことは、そもそも自分の歯が失われた真の原因を正しく認識する事です。虫歯だ、歯周病だと言うだけでは、落とし穴にはまります。

### 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

海の向こうの大リーグでは、イチローの活躍が毎日テレビで紹介されます。本当にすごいですね！イチローは良く食べて、良く寝るそうです。もちろんトレーニングは欠かさないようです。優秀なスポーツ選手は歯も噛み合せも良いそうです。

### コラム

#### 羊頭狗肉(ようとうくにく)

外見や宣伝ばかり立派で実質が伴わない事をいう。われわれ医療従事者は、いつも真実を極め、努力と研鑽を積み重ねていきたいものである。