

2002年4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

### 【巻頭言】

今年の4月は「桜のシーズン」とはいきませんでしたね。3月の下旬にはすっかり咲ききってしまい4月に入る頃にはすっかり葉桜となっていました。桜が満開の「卒業式」というのもなんだかピンと来ませんね。

日本人は四季を大切にしてきた民族です。四季折々の自然や行事に美しさを感じます。ちょっと下世話な話になりますが私たち歯科医院にも季節があります。新学期が始まり「歯科検診」が行われると小学生、中学生を中心に患者さんが多くなります。でも、一年を通して「歯」に関心を持ってくださいね。

### 【今月の健康】

#### 介護予防

皆さん、介護予防という言葉聞いたことがありますか？ 最近使われ始めた言葉ですが、厚生労働省が正式に「介護予防を進めていく」と公表しました。それに伴いいくつかの事業や研究会も立ち上がってきました。ここではもう一度「介護予防」とは何なのだろうか、ということを考えていきましょう。



皆さんご存知のように介護保険が昨年からはじめられました。介護保険についてはご存知の方も多いたと思いますが、要介護者を「要介護度」1～5、さらには「要支援」という6段階に分類し、その要介護度に応じてサービスが利用できる

というものです（サービスと言っても有料です）。まだまだ十分ではなく、賛否両論あるところですが、今後とも発展していくことと思います。

しかし、さすがの介護保険にも限界があります。

予算は市区町村ごとに限られていますから、介護が必要な人が多すぎてしまうとパンクしてしまいます。そこで考えられたのが「介護予防」という訳です。介護で膨大なお金が必要にならないように予防としてお金をかけていこうというものです。

介護予防として注目されているものの1つにボランティア活動があります。定年退職した男性が、生きがいや仲間探しの手段として行われるケースもよく見かけます。少し前であれば「高齢者＝ゲートボール」という時代がありましたが、最近はいろんな選択肢も広がったということでしょうか。

ある人は、自宅のリビングを改装し、「無料暮会所」にした人がいるそうです。仲間が集うだけではなく、近所の子供のために「無料囲碁教室」を開講して地域の人が集まれる場所になっているそうです。自分の趣味を生かした素晴らしい活動ですよ。

そしてもう一つ注目されている介護予防に、「美味しいものを食べる」というものがあります。「それがどうして介護予防なの？」と思われるかもしれませんが、実は一番の介護予防とも言われています。

美味しいものを食べるということは、目で見て、鼻でにおいをかぎ、ものによっては音を聞き、「これは美味しそうだ！早く食べたい！」と感じるところから始まります。さらに、一口食べると歯で噛み、味覚を感じます。このニュースレターでもさんざん紹介しましたが、歯で噛むということは脳にいい刺激を与え、ボケ防止になることは知られています。つまり、「美味しいものを食べる」という行為は、五感を働かせ「これは美味いぞ！」と感じ、噛んで脳の血液の流れを活性化することなのです。

では、良く噛めるようにするにはどうするのか？ 賢明な皆さんはもうお分かりですね。「歯を大切にし、抜けてしまったらいい入れ歯を入れること」なのです。

介護予防が騒がれるようになって歯科の仕事がクローズアップされてきました。少なくとも「ほしば歯科医院」では昔からそう主張してきました。ようやく時代が追いついたかな、とも思っています。こんな時代だからこそ、歯を大切にしていましょうね。

## 【患者さんのお話】

### プライド

歯周疾患（歯周病、歯槽膿漏）は恐ろしい病気ですよね。今は全部の歯があったとしても、徐々に歯が揺れ始め、1本抜け、2本抜け、ある時期はまとめて5本抜け・・・最後は総入れ歯。そんなことを想像したことがありますか？これを予防するには毎日の歯ブラシと診療室で歯石などを取っていくことしかありません。30歳を越えたら皆さん注意しましょう。

ある美しい女性が「ほしば歯科医院」に来られました。まだ30代前半の方です。いくつかむし歯があって来院されました。しかし、お口の中を拝見すると歯ぐきが真っ赤に腫れ、少し触ると出血してしまいました。「これはいかん！」と思い、歯ぐきの処置を優先することにしました。と言っても、歯石をしっかりとって歯を磨く処置です。歯石を取っていくとお口全体の歯ぐきから大量に出血し、歯がよく見えなくなってしまうありさまでした。

処置後、現状を説明し、歯ブラシの大事さや今後の方針などについてもお話しました。



2週間後、その方が再び来院されました。こういう時はちょっと緊張するもので、「悪くなっていたらどうしよう」だとか「痛みが出ていたらどうしよう」などと悪いほうに考えてしまいます。診療椅子の横に立って声をかけると、「自分

なりにやってみました」という返事。それでは、とお口を拝見してびっくり。これが本当にこの人の口かと疑いたくなるような歯ぐき。腫れはなく、赤味も減り、どちらかという引き締まった歯ぐきに変身。正直言ってここまで良くなった方は見たことがありませんでした。この日も同じように歯石を取っていきましたが、部分的にわずかに出血がある程度なのです。

「すごいですねえ」と声をかけると「ありがとうございます。」と誇らしげな笑顔。これぞ美人のプライドなのでしょう。

## 【歯科の話】

### 歯周病と補綴物

歯科に受診をするときは皆さんお口に何らかの異常を訴えられます。一番多いのはやはり「むし歯」

の痛みや穴があいたなどの訴えです。その次は入れ歯の痛みや製作希望、そして金属冠が外れたなどなど。

歯科で装着する金属冠や入れ歯など、なくなったものの代わりに入れるものを「補綴物（ほてつぶつ）」と言います。皆さんのお口の中にも多かれ少なかれ入っているはずですが（だって皆さんほしば歯科医院の患者さんなのですから）。

さて、このような補綴物、何を入れるのかと言う選択はある程度私たち歯科医師に任されています。では、何を判断基準にしていると思いますか？実は、歯ぐきの状態がチェックポイントなのです。分かりやすく言うと、歯ぐきの調子が良くないのに高価な白い歯を入れることはお勧めできません。逆に、歯ぐきの状態が良く、毎日しっかりと歯ブラシをされている方であればどのような要求でもうけることができます。

例えて言うならば、アフガニスタンのような紛争地帯にビバリーヒルズにあるようなプール付の豪邸を建てようと思う人がいるでしょうか。どんなにしっかりした建物であっても空爆が起きてしまえばただの燃えカスです。逆に、平和な日本でしっかりとした土地であれば豪邸を建てようと小さな家を建てようと問題ありません。

これから白い前歯を自費で入れようかな、などと思っている方もおられると思います。そういう方はまずブラッシングをするようにしてくださいね。

### 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）

## コラム

### 低回趣味（ていかいしゅみ）

世俗を離れて自然や芸術に浸る生き方。うらやましい生き方ですね。