

【巻頭言】

今年は何が起きているのでしょうか？ 三月中旬の暖かさで桜が卒業式とともに咲いたり、四月ははっきりしない天気が続き、五月になると日替わりのように温冷の差がある天気。これでは体調も崩れてしまいますよね。しかも今年は梅雨が前倒しで来てしまいそうですし、夏の到来も早いと言われています。しかし、こういう年だからこそ四季の素晴らしさを再確認することもありますよね。皆さんはいかがでしょう。

さて、先日もある中学校で歯科検診を実施して来ました。昔と違って家庭でもしっかり歯ブラシ指導されているせいか、虫歯がひどい生徒は少なくなりました（もちろん個人差はあります）。でも、どこか「ひ弱」な感じもしてしまいます。8020運動ではありませんが、明治、大正生まれの方で現在も多く歯が残っているような方のお口は力強さを感じます。これからの日本をしょって立つ若者にはもっとたくましく育てて欲しいものですね。

【今月の健康】

食と文化

歯科というものは歯を削ったり金属を詰めることが本来の目的ではありません。本当の目的は、「食べる」という人間の基本的な営みをサポートすることなのです。もちろん難しいことをする訳ではありません。痛みがある歯はその痛みをとり、歯が抜けたらそこに補充する、そして噛み合わせ全体のバランスを作っていくことにより、快適な食生活、ひいては健康な肉体を維持していくことが歯科の目的なのです。このニュースレターでも「食」と「健康」についてたびたび取り上げるのもそのせいです。

さて、先日ある人と話をしており、なるほどと思うことがありました。皆さんにもぜひ考えても

らいたいと思います。

本屋でもよく「食と文化」というテーマの本を見つけます。たしかにその国の風土や歴史、社会的背景と食生活は密接に関連があるようです。

そこで考えてみましょう。現代日本においては、ほぼ全世界の料理を食べることが出来ます。パンにパスタ、カレーにラーメン、ケーキにコーヒーなどなど。数え切れないほどの料理が輸入されています。しかし、これらのほとんどが明治以降日本に紹介されたものばかりです。つまり、日本人がこのような食生活を始めてからまだ百年足らずなのです。このような劇的な変化を経験している民族は、長い間島国で「鎖国」を経験したわれわれ日本人と、大陸の先住民族だけだと言われています。果たしてこのような変化は私たちの身体にどのような影響を与えるのでしょうか。実は、これを確認するには、数世代先になってしまいます。少なくとも私たちが生存中に何らかの結論が出ることはないでしょう。



と云うのは、このような影響は世代に渡って観察しなければならぬからです。

しかし、一つだけ言えることは、日本人が日本人のために数千年の年月をかけて築いてきた「和食の文化」

をおろそかにすることは、日本人の身体に悪影響を及ぼすということです。食文化と言うものは、その土地の気候や風土に合わせ数千年という時間をかけて出来上がったものです。最近健康ブームでテレビでもいろんな情報を取り上げるようになりました。「医者が言うより“みのもんだ”」などという言葉も笑えない状況にあります。まさに健康情報化社会ですが、われわれの祖先が受け継いできた和食をおろそかにしないようにしたいものです。

【患者さんのお話】

お目付け役？

《ほしば歯科医院》には、お子さん連れで来られるお母さんも多くおられます。もちろん当院としてはそれも大歓迎です。お子さんの年齢によっては待合室で待っている子やお母さんのそばの椅子でおとなしく待っている子（おとなしくなく待っている子）そしてお母さんに抱っこされたままのお子さんもおられます。

K君はいつもお母さんお腹の上で診療が終わるのを待っています。しかも大変おとなしく。お母さんが横になってお口を開けておられるとき、K君はお母さんの口に注目します。「これから何が始まるの？」という目で僕たちの方を見ていま



す。診療が始まって興味津々、治療用具の一つ一つもしっかりと確認し、治療のすべてを見逃さないようにしています。お母さんが少し痛みを感じた時などはさあ大変。K君のかわいい目が「キリッ

と変わりならまれてしまいます。そして診療が終わるといつも笑顔でバイバイをしてお別れ。頼もしいお目付け役です。

【歯科の話】

むし歯の治療

「歯医者でむし歯を治す」というのはあまりに当たり前のことだと思われそうですが、実は、むし歯を治せる歯医者は一人もいません！ 別になぞなぞをしている訳ではありません。むし歯はいったんなってしまうと治らないものなのです。私たち歯医者やがやっているむし歯の処置というのは、出来てしまったむし歯を削り取り、代替品（プラスチックや金属）で補うことなのです。

また、むし歯だけを選択して削り取るということとは不可能なのです。治療機器の関係や代替として入れる金属等の設計の都合、さらには予防的意味も考慮し、少なからず健全な部分を削っていかなくてはなりません。

ここで問題が生じます。すごく小さなむし歯が

発生した時、「このむし歯（むし歯+健全な部分）を今削るべきかどうか」という問題です。特に小さいむし歯の時は、健全な部分を削る比率（体積として）が大きくなるからです。もちろんその後むし歯がどんどん進行することが予想されれば迷わずに処置をしますが、そうでない時は年齢や歯磨きの状況、さらには他の歯などを見回して判断しなければなりません。

大変熱心なお母さんの中には、「小さな虫歯が出来たらすぐに治療しなければ」という方もおられます。しかし、本当に考えなくてはならないのは、「今処置をしたらよいのかどうか」であるということを入れておいて下さい。

自分の歯は一度削ったら戻ってきません。やっぱり予防に力を入れましょうね。

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）

編集後記

このニュースレターも 20 号になってしまいました。四苦八苦して作った創刊号がこの間のこのようです。

別に 20 号を記念したわけではありませんが、少し書面を読みやすくリニューアル（マイナーチェンジ）しました。

またいろいろご意見をください。

コラム

上医医国（じょういいこく）

優れた医者は国も治す。最も優秀な医者は国民全体の疾病を治す。私たちが患者さんとのふれあいを大事にしながら社会の事を考えていきたいものです。でも、ちょっと耳の痛い話です。