



読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋、そしてやっぱり睡眠の秋。何をやっても気持ち良い季節になりましたね。皆さん秋はどのように過ごされますか？夏に疲れた身体をじっくり休めるのもいいですね。

さて、最近すごく感じていることがあります。書類をチェックしたわけではないので確かかどうかは分かりませんが、かなり前に来ていただいた患者さんが多く来られているようなのです。診療室でも「さん、お久しぶりですね。年振りですよ。」という話をしているのをよく聞くようになりました。そう言えば先日来られた方は、「前の診療所以来ですよ」と言われていました。「そうですか」などと返事をしていると、「あれから2階の診療室に移ったんだよなあ」としみじみと。なんと初代の診療室（現在は3代目）の時代以来の来院だったそうです。浮気をしない皆さん、愛してますよ～！

✳ 歯周病の話 ✳

夏場から酒量がかさんだ時期があり、歯医者であるにもかかわらず歯を磨かずに寝る日が数日続きました。罪悪感から朝一番で時間をかけて磨くのですが、さすがにそんな生活を続けていると歯ぐきから血が出てきました。まさに「医者の不養生」です。このような状態を歯周病といますが、今回はそのチェック法についてお話ししましょう。

これまでもこのコーナーで歯槽膿漏（しそうのうろう）や歯肉炎（しにくえん）という言葉を使ってきましたが、それら歯ぐきの異常をひっくり返

て歯周病と言います。一昔前（んっ！もう少し前か）「リンゴをかじると歯ぐきから血がでませんか？」というインパクトのあるCMがありました。リンゴをかじるだけで血が出るなんて不思議だと思いませんか？これは、歯



周病の症状の一つです。当時は、歯周病という言葉も一般に普及しておらず、重大な病気とも認識されていなかったと思います。歯周病は、歯肉から出血したり、歯がグラグラするという病気です。一口に歯周病といってもプラークコントロール（歯磨きによるお口の清掃状態）が悪いだけの予備軍から、歯肉からの自然出血、歯の自然脱落といった重症の人までさまざまです。

歯周病はそれ自体を主訴として来院する患者さんは多くありません。まったく自覚症状のないまま、あるいは自覚症状を病的症状と認識しないまま経過してしまい、虫歯を主訴に来院され、初めて歯周病にかかっていることを指摘される場合が少なくありません。しかし、まったく自覚症状がないわけではありません。

そこで、今回は歯周病の自己診断に役立つチェック表をご紹介します。皆さん、いかがですか～？

1.	歯肉がムズムズする感じがある
2.	朝起きた時、口がネバネバする
3.	口臭がある
4.	歯ぐきが赤くなる、歯みがきなどで出血する、腫れる
5.	食べ物が歯にはさまる
6.	固いものが噛めない、噛むと痛い・出血する
7.	歯ぐきがピンクではなく、赤や赤紫になっている
8.	虫歯がないはずなのに、冷たいもの・熱いものがしみる
9.	歯ぐきを指で押すと、ぶよぶよして血やウミなどが出る
10.	歯が少しグラグラする

上のチェックの結果はどうでしたか？結果は裏面を参考にしてください。ただし、どんな結果でも諦めないで下さいね。歯周病は必ず今よりよくなりますから。

1.か 2.のみ	ほとんど健康なので、これをキープして下さい
3.~8.が1つある	ちょっとアブナイかも？虫歯が無くて、歯医者さんで定期健診を！
3.~8.が複数ある	歯周病の可能性ある。早めに歯医者さんでチェックしてもらい、ケアで改善！
9.や 10.がある	かなりキケンな状態！一刻も早く歯医者さんへ行き、対応しないと口全体が更にひどくなり、総入れ歯という事も・・・？

士が相手にしているのはそれなりのお金持ちだということだと思っております。

それに対し、日本では、歯に対する意識が低いのでは、と言うのです。(ちょっとムツとしました)この理由として健康保険制度を挙げました。確かに一定レベルの治療が安価で受けられる素晴らしい制度なのですが、「悪くなったら歯医者に行けばいい」という気運が強く、「なんとしても歯を守らなければ」という意識が低いと言うのです。なるほどなあ、などと思って聞いていたが、最後の一言で何も言えなくなりました。

「グッチャルイ・ビトンのバッグを買うだけのお金があればアメリカ人は歯を治しますよ」

確かに日本人の歯に対する意識はまだアメリカよりも低いかもしれません。私たちが皆さんと一緒に意識改革を続けていこうと思いました。

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

ファクス 03-3877-7771 (院長直通)

e-mail hoshiba@ain.co.jp (干場)

tomogoto@ra2.so-net.ne.jp (五島)

編集後記

新しい診療室に移り、医院のコピー機も新しくなりました。これまでコピー屋に出していた「ほしば歯科医院ニュースレター」を自前でコピーできるようになったのです(両面コピーなのに)。しかも速い！本当に文明の利器は素晴らしいですね。

高校時代、コピーではなく、複写機(名前は忘れましたが青色で写るやつ)を使ったことを思い出しました。時代は流れていますね。あっ！そう言えばワープロもありませんでしたね。

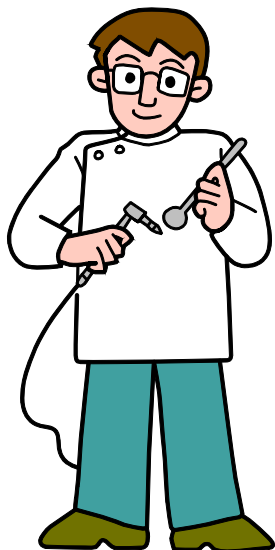
トピック

歯科に対する意識

最近、テレビコマーシャルなどの影響もあり、一般市民の歯科に対する意識はぐっと上がったと感じています。「プラークコントロール」「歯石」「バイオフィルム」など、難しい言葉も流れていますね。今回のニュースレターで特集した歯周病についても「聞いたこともない」という方はいないと思います。

さて、先日、アメリカで勤める歯科技工士(日本人)と話す機会がありました。彼はハリウッド俳優の歯も作っているという凄腕で、いわゆる審美歯科の分野でアメリカン・ドリームをつかんだ男です。

そのとき、面白い話を聞きました。アメリカでは歯に対する意識が日本よりも高いと言うのです。「どんなに財布が乏しくなったとしても、アメリカ人は歯にはお金を払います。」とも言っていました。もちろん、その技工



ほしば歯科医院ニュースレター 第25号
発行日 2002年10月20日発行

〒134-0088 東京都江戸川区西葛西1-13-7
tel. 03-3686-4657 fax. 03-3877-7771
e-mail. hoshiba@ain.co.jp
発行責任者 干場貫二