



HOSHIBA

医療法人社団星秀会

# ほしば歯科医院ニュースレター

Vol.53

昨年の今頃は、桜が満開で入学式には桜が散ってるなんて事もありましたが、今年は例年よりも遅れた開花宣言になりました。やっぱり入学式や入社式などには、桜の花が似合います。

この春、新たなスタートを切ったみなさん、おめでとうございます。そうではない方々にとっても、4月は何か新たな気分になる季節ですよ。どんな些細なことでもいいから、Restartさせてみるのは良いことです。



## 電動ハブラシの話

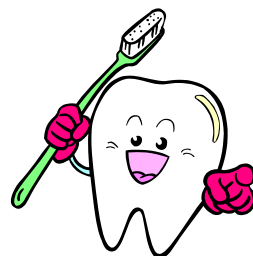


最近では一般雑誌や新聞にも歯科関連商品の記事がよく掲載されるようになりました。家電量販店やデパートなどにも歯科関連商品のコーナーが設けられて、驚くほど沢山の歯科関連商品が陳列されています。電動ハブラシだけでも100円から数万円と価格帯も種類も実に様々です。

それだけ、みなさんが『歯』に関心を持ってくれるということは、歯科医としてはとても嬉しいことです。先日もある患者さんから「電動ハブラシって本当にいいのですか？」と質問をされました。

結論から言うと、普通に上手にハブラシを使えるのならそれに勝るものはないと思います。以前にもお話したように人間の歯は、個人の識別にもなる小さな器官で100億もの形状があるのです。自分の歯並びや問題点をよく把握して適切な時間ブラッシングをすることができればそれで十分なのです。『電動ハブラシ』が一般的に流通するようになってまだ20年ほどですから、普通のハブラシの歴史に比べまだまだ浅いのです。今のところ、歯やお口の特徴、ブラッシングの特性などについて、電動ハブラシが普通のハブラシ以上の特性を持っているとは思えません。

電動ハブラシのCMで「普通のハブラシでは落ちない歯垢もこんなに取れました」などのうたい文句をみかけますが、本当は、「普通のハブラシ3分間では落ちない歯垢もこんなに取れました」が正しいのです。電動ハブラシの振動数が1分間に2万～4万回なのに対して手動では150回～200回位ですから同じ時間磨いたのでは電動ハブラシの方が早く取れます。



「ブラッシングは面倒だから、ちょっと楽をしてそれなりの効果を得たい」と考える人の支援ツールとしては有効かもしれませんが、また、機械を使うことによる満足感や、楽しい道具ととらえることにより、ブラッシングの動機付けとして使用する場合もあるでしょう。ただし、普通のハブラシ以上の効果があるとは、私は思いません。

たとえば、食器洗い機を思い出してください。確かに、1度に沢山の食器を洗い時間の短縮になっています。でも、特殊な形状の食器や陶磁器、薄いガラスは使用できないものもあります。また、グラタン皿などのこびりついた汚れは先に少し落としてから洗うという人も多いでしょう。

『歯』は二つとして同じ形状のない特殊な形であり、表面は実に様々な凹凸があり、たばこのやにや茶渋などの黄ばみは、グラタン皿にこびりついた食べかすのようなものなのです。それらをきれいに落とすには、手動での作業が必要になってきます。時間は多少かかりますが、機械を使わなくても汚れを落とすことはできます。これが、電動ハブラシと普通のハブラシの関係なのです。



歴史の浅い電動ハブラシですから、これからど

のような優れたものが開発されるかはわかりませんが、今のところ、ブラッシングという作業に最も適しているのは、普通のハブラシであり、電動ハブラシは、支援ツールのひとつだと思います。

普通のハブラシで上手なブラッシングをするためには、是非1度歯科衛生士によるブラッシング指導を受けることをお勧めします。

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 info@hoshiba.net

http://www.hoshiba.net



## ✕ MOTTAINAI ✕

私が子どもの頃、祖母や母に「ご飯を残したら、食べ物を粗末にしたらもったいない」「まだ使えるえんぴつなのにもったいない」などと、よく言われたものです。でも最近ではあまり耳にしなくなりました。

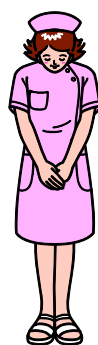
ところが、この日本語の「もったいない《MOTTAINAI》」が国連で紹介されたそうです。紹介したのはケニアの環境副大臣で女性環境家のワンガリ・マータイ氏です。彼女は『グリーンベルト運動』を創設し、単なる自然保護の植林ではなく、植林を通じて貧しい人々の社会参加を促し、その功績が認められ2004年に環境分野で初のノーベル平和賞を受賞した人です。

彼女は、『MOTTAINAI』と書かれたTシャツを手に、「日本では、消費削減(リデュース) 再利用(リユース) 資源再利用(リサイクル) 修理(リペア)の4つのRをもったいないの一言で示している。国連でもったいないキャンペーンを展開し、資源を効率よく利用しましょう」と演説をしました。

今の日本は、とかく英語やカタカナ表記を使って人々に訴えようとしがちですが、こんなにも素晴らしい日本語があり、日本の文化は元来環境に優しいものだったということを、異文化の人から再認識させられるというのは、ちょっと寂しいことかもしれません。

しかし、現在の日本は諸外国からの輸入に頼らずには生活できません。限りある資源を大切に、有効に『もったいない』を個々ができることから始めてみませんか。

## お知らせ



現在、江戸川区歯科医師会で要職を務めさせていただいております。これも地域のため、皆様のためと信じ頑張っていきたいと思っています。ただ、会議が毎日のように入り、診療時間を短縮する日が増えております。予約がなく、閉院時間近くにご来院される方は、ぜひ一度ご連絡ください。又、ご迷惑をおかけいたしますがしばらくの間、木曜日は休診とさせていただきます。

## 編集後記

先日、約180万年前の原人化石の調査で、歯がすべて抜け落ちた状態でも生き延びた原人がいたことが、英科学雑誌のネイチャーで発表された。当時は肉食中心だったと考えられるため、肉をかみきれないため「歯がない=死」であったはずである。誰かが食事を軟らかくしてあげていたと考えられ、ヒトがいつ頃から他人をいたわる行動を始めたのかを知る上で貴重な発見だそうだ。歯は本当にいろいろなことを物語っているのである。

ほしば歯科医院ニュースレター 第53号  
発行日 2005年4月11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. info@hoshiba.net  
http://www.hoshiba.net  
発行責任者 干場貴司