

歯で笑う人 歯で泣く人

〇〇〇 1 〇〇〇

例えば内臓や脳に病気が見つかった場合、ほとんどの人は、仕事を休んでも治療に専念されるのではないのでしょうか。我慢できないまで放置しようとは思わないでしょう。歯の病気―虫歯や歯周病となると、命に直結しないことが多かったり、歯の治療そのものが皆さんから嫌われている。これらも、大いに関係しているでしょう。でも、歯の治療を軽く考

「詰めたら終わり、被せたらもう大丈夫!」。歯の治療をこんなふうに簡単に考えている方が、世の中には多いようです。他の治療に比べて、患者さんが軽く思ったり、優先順位を低く考えているように感じるのは歯科医の私だけでしょうか。

詰めたら終わり? 治療軽視は後悔のもと



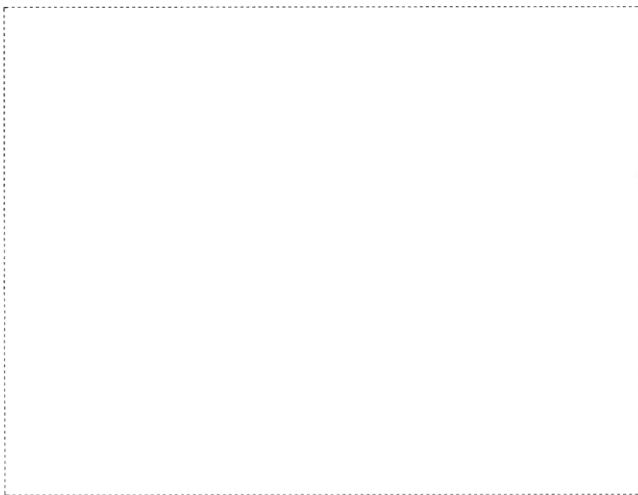
なかのこうすけ

1963年岡山市生まれ。岡山大学歯学部卒業。医療法人なかの歯科クリニック理事長。著書に「より白く美しく」ほか。岡山市北区天坂東町。

えている半面、歯のさまざまなトラブルで悩まれている人、困っている人は本当に多いと思います。歯を失う主な原因は、虫歯と歯周病です。失う年齢は、主に50代から始まり、60代で加速。60代から一気に入れ歯人口が増加するのです。日本の高度成長期を、長時間労働で支え、やっと定年を迎えたAさん。定年後は、猛烈サラリーマン時代と違って、時間にもお金にも、ある程度余裕ができました。これからは今まで苦勞を掛けてきた奥様と2人で旅行やおいしいものを存分に楽しみたいと思われていました。しかし、そんなAさんには、既に健康な歯が少ない。歯の健康状態は、十分に食事を楽しめるレベルではありませんでした。そんな苦惱を、Aさんは治療の途中、私に話してくれました。

誰もが年を取ります。高齢者になった時、多くの人が、食べるのが楽しみだと言われます。Aさんのように後悔しないために、若いときから少しだけ自分の歯に興味を持って生活しませんか。

(中野浩輔・歯科医)



歯で笑う人 歯で泣く人

〇〇〇 2 〇〇〇

日本の芸能人には、人工の歯の方が割合に多いと思います。デビュー前に、プロダクションの指示で、歯の治療を受けるのでしょが、どんなにうまく作っても、歯科医の目から見れば、作り物の歯は、一目瞭然。見分けるポイントがあります。

「芸能人は歯が命!」。このキャッチフレーズで、昔ある歯磨き粉がすぐく売れました。あのCMは、日本の歯科界に多大な貢献をしてくれたとうれしく思っています。芸能人にとって「歯が命」なのでしょうか。歯科医という職業柄、テレビや雑誌を見ていても、その人の歯並びや歯にどうしても目がいついてしまします。素晴らしいキレイな歯並びの女優さんも最近では増えてきていますが、それでもない方も結構いらっしゃいます。

芸能人の命 周りに与える影響大

その方の親知らずの治療では、とても苦労しました。下顎の横向きの親知らずの抜歯は、それだけでも困難な治療ですが、さすがに映画俳優の方のリスクは少し違いました。数日後の収録のため、抜歯後に決して顔が腫れないようにしてほしいと言ったのです。私が、歯科医生活25年の中でも細心の注意を払いながら抜歯にあたったことは言うまでもありません。

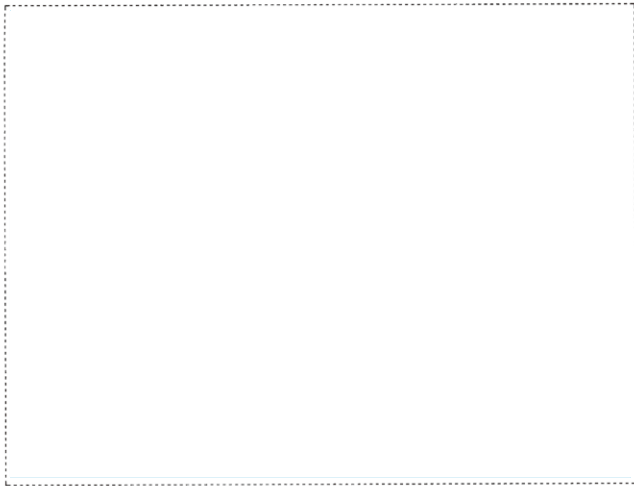
芸能人が歯に気を使っているのは、それだけ、歯が周りの人に与える影響の大きさを知っているからでしょう。さて、あなたはいかがですか?

(中野浩輔・歯科医)

歯で笑う人 歯で泣く人

〇〇〇 3 〇〇〇

虫歯の治療が大好きな人よ。では、人間の虫歯はなんて聞いたことがありません。もしいたら、その人はかなり特殊な人でしょう。誰もが、あのキーンという嫌な音と、不気味な振動を伴う治療は大嫌いです



治療の限界 予防なしでは長持ちしない

な虫歯の保存治療は、世界でも意外と最近のことなのです。

江戸時代の将軍徳川家茂(1846~66年)は虫歯が多かったことで有名です。家茂の頭骨からは、処置されていない、多くの進行した虫歯が見つかり、家茂が早世したのは、虫歯による炎症が原因という説もあります。

わずか200年ほど前までは、天下の将軍といえども、虫歯の治療を受けることはできなかった。今は歯科医院に行けば、虫歯治療が可能ですから、ある意味、良い時代に私たちは生まれてきたと言えるでしょう。

しかし、現代の虫歯治療にも落とし穴があります。「虫歯削る↓詰める↓治る↓虫歯の再発↓虫歯」という恐怖のサイクル。数年前に治療したはずの歯に新しい虫歯ができたり、歯の被せが取れて中が虫歯になっていたり。こんな経験は多くの人にあるでしょう。

実は、虫歯の治療には、最新の技術であたっても限界がある。治療後に、予防をしなければ、歯は長持ちしないのです。治療だけでなく、ぜひ予防でも歯科医院を訪ねてみてください。

(中野浩輔・歯科医)

歯で笑う人 歯で泣く人

〇〇〇 4 〇〇〇

歯槽膿漏は、最近では、歯周病と呼ばれますが、歯を支える歯茎や骨の病気で、一部が溶けるなんて、考えます。細菌によって、歯茎が炎症を起こし、進行すると歯を支える大切な顎の骨が溶けてしまいます。成人の半数以上が罹患しているというデータもありませんか。

軽度なので、必要以上に怖がることはありません。しかし、中年以降、一気に歯を失う原因としては、この歯槽膿漏が多いので、軽視はいけません。初期から中期までであれば、治療をすれば、きちんと治すことができます。でも、進行してしまうと治療期間も長くなり、治療費用も高くなります。その上、



沈黙の病気 最初痛み少なく症状進行

残念ながら最悪の場合、歯を抜かないといけないケースも出てくるので、早めの治療が肝心です。

アメリカでは、サイレントディジーズ(沈黙の病気)と言われる歯槽膿漏。初期から中期には痛みなど症状が少ないため、治療の開始を遅らせる原因にもなっています。

そんな歯槽膿漏の治療にも最近では、新しい治療法が登場しています。エムドゲイン法とか、GTR法という再生療法で、失った歯茎や骨を再生させる治療法です。また遺伝子レベルでの治療法も、数年後には登場するかもしれません。ですから、もしかしらと思ったら、早めにかかりつけの歯科医院で相談をしてください。

もう一つ大切なことが再発の多さです。口の中は、湿度も、温度も高へ栄養もふんだんにあるので、歯槽膿漏の細菌にとっては格好のすみかとなります。再発させないためには、定期的な歯科医院でのクリーニングが不可欠です。かかりつけの歯科衛生士(マイハイジニスト)を持って予防には最高だと思えます。

(中野浩輔・歯科医)



歯で笑う人 歯で泣く人

〇〇〇 5 〇〇〇

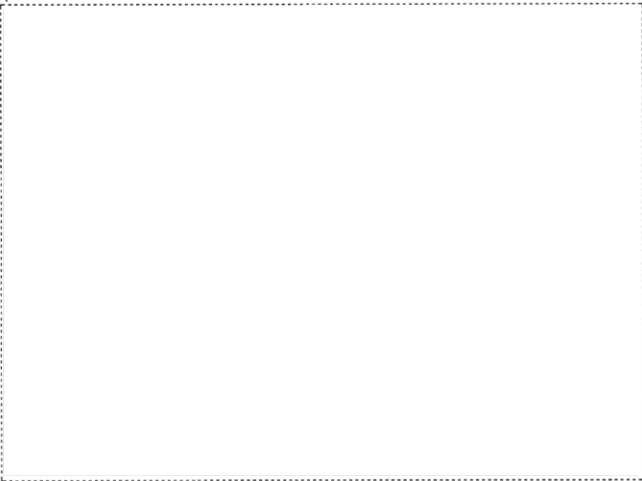
総入れ歯の作製は、多くの工程があり、複雑な手順が必要です。だから良い総入れ歯を作ることは、とても難しい。歯が痛むのが嫌だといった理由で、自分の

親知らずを除くと、人間の歯は普通28本あります。歯周病がほとんどです。でも、自分の現在の歯の本数を知らない人は意外に多い。あなたは、存じますか。

入れ歯かみ合わせ 全身の健康にも影響

歯を全部抜いて総入れ歯にしてほしいという患者さんが時々いますが、私の場合は、お断りすることが多いです。ある老人ホームを訪ねたときに、とても残念に思うことがありました。Aさんは、普段は入れ歯を入れていますが、食事の時間になると、おもむろに入れ歯を外す。理由は、入れ歯が合わず、かむたびに痛いからです。近くのドラッグストアでも残念なことがありません。売れ行きの上位に、いつも入れ歯安定剤が入っているのです。私たち歯科医の力不足を心底感じる瞬間です。

(中野浩輔・歯科医)



歯で笑う人 歯で泣く人

〇〇〇 6 〇〇〇

口臭には、生理的口臭と病的口臭、そして仮性口臭があります。生理的口臭は、朝の起床時の口臭。夜間は唾液がストップして口の中が乾燥しているため、朝、口臭を感じることが多いです。つまり、口臭は、口が乾燥すると発生しやすい。これには、1杯のお水かお茶を口に含ませるだけで、すぐに改善しますので覚えておいてください。

お口の匂い、口臭って気になりませんか？「おじいちゃん、口臭い」なんて孫から言われると、ショックですよね。でも人間は解剖学的に、口と鼻の位置関係から、自

気になる口臭 きちんと治療すれば大丈夫

また、舌の表面の白い汚れが原因になることも多いので、毎朝、舌専用のブラシで、表面を掃除されると予防に効果的です。病的口臭は、歯周病や全身の病気から起きるもの。原因を除去すれば、改善します。口臭の治療で、一番難しいのは仮性口臭、心因性の口臭です。口臭がないのにあると思いついて、対人恐怖症になったり、引きこもりになる人もいます。口臭に悩んで歯科医院を訪れる方の多くは、この仮性口臭だということです。

(中野浩輔・歯科医)

歯で笑う人 歯で泣く人

〇〇〇 9 〇〇〇

当院ではスタッフ全員が無理やり笑顔を作る練習を毎朝行っています。今回は、笑顔のトレーニング方法を紹介します。
まずは「ウイスキー」の発声練習です。一音ずつ「ウ」「イ」「ス」「キ」「イー」と、発音することで顔の表情筋を鍛えられます。これを1カ月、毎朝行うと、表情の筋肉が鍛えら

歯科医院の大きな仕事の一つは、患者さんの笑顔に魅力を感じます。笑顔を解剖学的に考えてみると、顔の筋肉、それも表情筋と呼ばれる筋肉の動きにすぎません。だから、笑顔はトレーニングできるのです。
歯科医院の大きな仕事の一つは、患者さんの笑顔に魅力を感じます。笑顔を解剖学的に考えてみると、顔の筋肉、それも表情筋と呼ばれる筋肉の動きにすぎません。だから、笑顔はトレーニングできるのです。

ステキな笑顔

表情筋鍛え魅力アップ

割りばしを横にして左右の犬歯の奥でくわえ、その割りばしよりも唇の両端の口角を上げるエクササイズもあります。
不況、不況と叫ばれる中、しかめっ面を毎日見過ごすか、笑顔で毎日見過ごすか、決めるのはあなたです。岡山や香川の街が笑顔でいっぱいになれば、みんなが今より少しだけ幸せになると思うのですが、いかがでしょう。歯科医院から笑顔が少しでも広がれば本望です。

(中野浩輔・歯科医)

れ、笑顔が自然とうまく出るようになるだけでなく、顔の筋肉がリフトアップされるため、若返り、アンチエイジングにも効果的と言われています。
アンチエイジングと聞くとあなたも興味が出てきませんか？
次は、500mlのペットボトルに10分の1ほど水を入れてください。唇だけで飲み口をくわえ、何秒、我慢できるでしょうか。これは唇力(くちびるりよく)を鍛えるトレーニングです。これも最初はきつく感じるはずです。なぜならほとんどの人が顔の筋肉を鍛えていないからです。

歯で笑う人 歯で泣く人

〇〇〇 10 〇〇〇

食事の変化も大きな原因となっています。私たちが1回の食事で平均何回くらい噛んでいるでしょうか？
答えは、平均600回で

幼稚園の校医をしていて、保護者から一番多い相談は「うちの子供、よく噛まない」という相談です。私たち人間は、年代と正確に、最近硬いものを噛むことのできない子供が増えていると言われています。例えば長嶋茂雄さんと、息子の長嶋一茂さんの顔立ちを思い浮かべてください。長嶋茂雄さんの顎はがっちりとしていますが、一茂さんの顎はすっとして小さい。人間の顎は、わずか1世代でそれだけ変化を起しているのです。

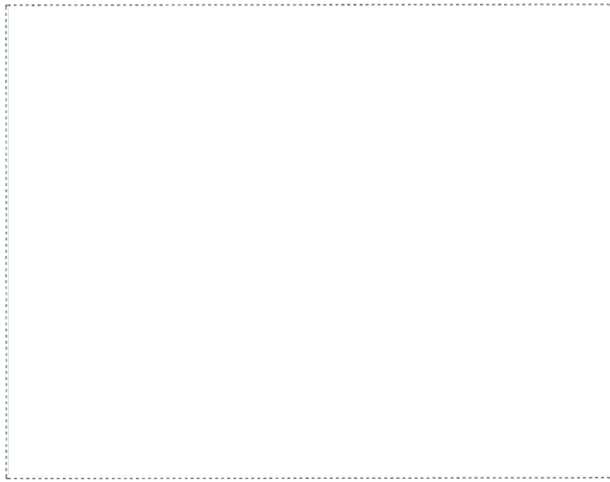
よく噛むこと

健康、美容へ大きな効果

よく噛むことで若々しくなり、美しくなれるなんて素晴らしいと思いませんか？ よく噛むためには、健康な歯が必須です。どうぞ歯を大切にしてください。

(中野浩輔・歯科医)

でも、よく噛むことには健康にさまざまな効果があります。まず、脳にいい刺激を与える。脳の神経細胞を壊す有害なたんぱく質、ベータアミロイドは、噛む回数が多いほど少なくなると言われているからです。
次に、よく噛むと唾液が分泌されます。唾液は食べ物の消化を促すので、よく噛んで食べるほど、胃腸の負担は軽くなる。また、噛むことは美容にも効果があります。食べ物をよく噛むと、満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐ。効果的にダイエットもできます。さらに、顔の筋肉と骨が鍛えられるため、しわを予防する。若々しい表情をつくることも可能です。



歯で笑う人 歯で泣く人

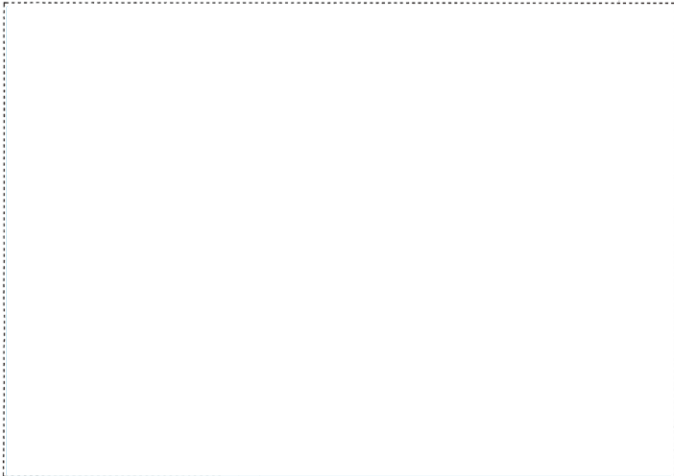
〇〇〇 11 〇〇〇

「美白」は、化粧品品の宣伝でよく使われるキーワードですが、最近、歯科医院にも美白ブームが訪れています。歯のホワイトニングです。薬を使って歯の色を白くする治療で、日本でも10年ほど前に認可されました。若い女性を中心に希望される方が増えています。治療には、患者さんが自宅で行うホームホワイトニングと、歯科医院で行うオフィスホワイトニング、それぞれとオフィスを組み合わせたデュアルホワイトニングがあります。ホームホワイトニングは、個人専用についた柔らかいマウスピースの中に薬剤を入れ、1時間から2時間、そのまま口にはめる。これを2週間から1カ月ほど続けます。オフィスホワイトニングは、歯科医院で、1回に60

美白

人生明るくする効果も

分から90分程度をかけ、急速に進めます。歯の表面に薬を付けて、多くの場合は特別な光を当てます。ホワイトニング先進国のアメリカにおいては、双方を組み合わせたデュアルホワイトニングが主流になっています。誰もが自分の歯は白い方がよいと言われるのが、残念ながら歯のホワイトニングには、健康保険が利きません。医院によっても違いますが、3万円から5万円程度の費用がかかります。みなさんの中には、「単に歯を白くするだけでしょ！」と言う方も多いと思いますが、私たちはホワイトニングをした患者さんからこんな声を聞いています。「自分に、自信が持てるようになった」「笑顔が増えた」「ものごと、前向きに取り組むようになった」「髪型や洋服まで明るい雰囲気が変わった」。たかが歯の色、されど歯の色なのです。単に歯を白くするだけではなく、患者さんの気持ちを明るくして、人生を明るくする効果もあると、私は思っています。(中野浩輔・歯科医)



歯で笑う人 歯で泣く人

〇〇〇 12 〇〇〇

子どものころ、居間からで保険外の治療費の見積も聞かされてきた、父母の会話を聞いてもわかったのです。私は今でも覚えていますが、高額だったため、家族です。内容は、父の歯の治療。歯槽膿漏で困っていた父は、ある歯科医院に、保険治療と自費治療の混在があります。歯科医院で「保険内なら、銀色のかぶせになります。自費治療なら、セラミックの白い歯を入れることができます。どうなさいますか？」と言われたことのある人は多いでしょう。「そりゃあ、白い方がいいよ！」と何げなく答え、後で提示された治療費の高さに、驚かれた方もいるのではないのでしょうか。日本の歯科の保険治療の

保険治療

新技術の多くが適用外

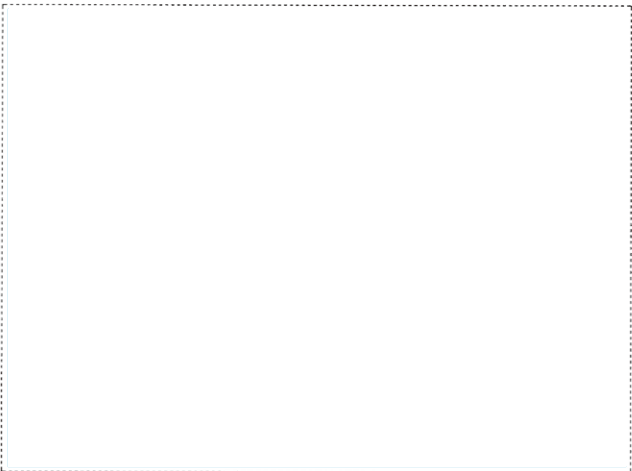
自己負担額(3割)は、先進国の中でも一番安いレベルです。その安い保険治療と全額負担の自費治療を比較すると、どうしても自費の高さが目が行ってしまいます。また、保険と自費の治療の違いは、材料の違いだけと思われている方も多いですが、保険と自費の治療では、作業工程や型取り等、すべての工程において大きく違います。それでも、保険と自費の違いは、分りにくいと思います。厚生労働省は、驚沢を言わなければ、一応すべての歯科治療は保険で対応できる、と言っています。その通りなのですが、価値観が多様化した今、すべての患者さんに保険だけで満足してもらえない治療を行うのは非常に困難です。私たちは休日を返上し、学会や講習会で新しい技術を覚えようと努めています。そのうちの多くが保険適用外。この患者さんにはこの治療法がベストと思っても、適用外の治療を紹介すべきかどうか、悩むことも少なくありません。治療費については、歯科医と患者さんの信頼関係が大前提ですが、納得のいくまで歯科医とよく相談されることをお勧めします。(中野浩輔・歯科医)

歯で笑う人 歯で泣く人

〇〇〇 13 〇〇〇

子供の虫歯は減少していますが、顎の大きさが小さく、歯並びが悪い子供が増加しています。今後、に生えるだけのスペースが間違いない、矯正治療を受けない。そのために歯並びがける小・中学生が増えるで悪くなるのです。

ただ、歯並びを治す矯正治療は、子供の治療と思っ
ていませんか？ 今では、
歯や歯ぐきが健康であれば、何歳になっても歯の矯正治療を受けることが可能です。
当院にも60代で歯の矯正を始めた女性がいます。長年歯並びの悪さに悩んでいたため、思いきって歯の矯正をしたと訪ねてくれました。



矯正

子供だけの治療ではない

必要な歯並びは、どんな歯並びかご存じでしょうか？

不正咬合と呼ぶ、矯正が必要な歯並びは幾つかあります。まずは叢生、歯のデコボコ、ガタガタです。次に出っ歯と受け口。上顎前突、下顎前突と呼びます。開咬は、奥歯を噛んでも前歯が空いている噛み合わせです。

治療には、さまざまな装置を使いますが、装置の基本部分は20年前と大きく変わりません。ただ、今の矯正装置は、ほぼバーフェクト、完成形に近付いていると言えます。

矯正治療のトレンドは、見えない矯正でしょう。この、見えない矯正も、いくつかパターンがあります。まずは歯の裏側に装置をつける場合。リング矯正と呼ぶ方法です。ほかにも、透明で取り外しが可能な薄いマウスピースを使う場合もあります。

アメリカでは、着けることがステイタスと言われることもある矯正装置ですが、日本ではまだ恥ずかしく思う方が多い。ただ、前述の60歳の女性は笑顔でこう話されました。

「矯正は、お金も時間も、装置を人に見られることも大変ですが、きれいになった自分の歯並びをイメージして、頑張ります！」

(中野浩輔・歯科医)

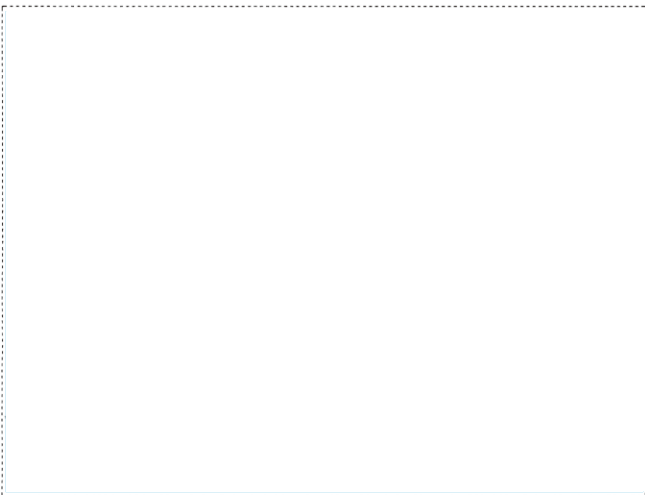
歯で笑う人 歯で泣く人

〇〇〇 14 〇〇〇

もし、みなさんが自宅や施設で寝たきりになったとしても、歯のことは決してあきらめないでください。訪問歯科診療、つまり「歯の往診」を受けることができます。

私は開業した19年前から、歯の往診を続けていますが、さすがに19年前は、歯科医が家に訪ねて、入れ歯の調整や痛む歯の治療をするというのは珍しく、たいへん喜んでもらった記憶があります。

ある時、往診の依頼がありました。その家には、寝たきりの女性がベッドに横たわっていました。昼間ですが、部屋のカーテンはすべて閉められ、私の問いかけに、その方はほとんど反応されませんでした。食事から排せつまで、ほぼ全介助の状態でした。その女性の入れ歯は、全く合っていない状態で、私



往診

寝たきりでも治療OK

は数回訪問し、総入れ歯を作り直しました。新しい入れ歯が完成し、女性の口に入れて噛んでもらった時のことは、今でも鮮明に覚えています。入れ歯を入れて、噛んでもらった瞬間、両眼が一瞬、「クワッ！」と開いたのです。

翌週、入れ歯の調整に伺った時には、本当に驚きました。寝たきりだった女性が、家族に付き添われて、杖をついてではありませんが歩かれていたのですから。

実は、高齢者の方で、ほとんどの自分の歯を失った時、具合のよい入れ歯があるのとならば、健康面に大きな違いが出るという統計が出ています。入れ歯の具合が悪いと、寝たきりになる確率も高くなるのです。

今では往診だけでなく、高齢者の方の予防にも歯科医は積極的に取り組んでいます。自分の口から物を食べるから、いつまでも元気で、楽しい人生を送ることが出来る。私はそう思います。

寝たきりの方も、歯のトラブルや入れ歯の不具合があれば、地元の歯科医師会などにぜひ相談してもらいたいと思います。

(中野浩輔・歯科医)

歯で笑う人 歯で泣く人

〇〇〇 15 〇〇〇

いよいよ、最終回。今回
は、私が本当に皆さんに伝
えたいと思っている話をし
ます。
誰もが歯の治療は嫌いで
す。好きな方なんて聞いた
ことがありません。しかし、
次のことは、心にとめてい
たい。

一度大きな穴が開いてし
まった虫歯は、歯科医院で
治療をしないと、自然に治
ることはありません。でも、
歯というものは削れば削る
ほど、悪くなることあり
ます。また、歯の神経を取
れば取るほど、歯は脆くな
ることがあります。
ですから、大切なことは、
歯を削り過ぎない、なるべ
く歯の神経を取らない、そ
してなるべく歯を抜かない
ことです。
仕事が忙しいから、歯科
医が嫌いだからといって、
治療が遅くなると、あなた
の大切な歯を余計に大きく
削ることになったり、神経
を取るようになったり、抜

大切なメンテナンス よい治療環境と予防を

歯することにもなりかねま
せん。
信頼できる掛かり付けの
歯科医を持ち、何かあれば
すぐに相談、治療を受けら
れる環境作りをしてくださ
い。

また、あなたの歯を長年、
よい状態で保つには、治
療だけでなく歯の予防が
必要です。1年に1回の検
診では不十分。よい状態を
長くキープするには、せめ
て6カ月に1回、できれば
3〜4カ月に1回のメン
テナンスが必要になりま
す。

日本ではまだ、このメン
テナンスを受ける方が決し
て多くありません。ある調
査によると、アメリカでは
7割以上の方が受けていま
すが、日本で定期的なメン
テナンスを受ける方は3割
以下。歯科医だけでなく、
掛かり付けの歯科衛生士
(マイ・ハイジニスト)も
持てるとういすね。

おいしいものを食べるこ
とは、人生の大きな幸せで
す。70歳になっても、80歳
になっても、自分の歯でお
いしく食べて、人生を豊か
に過ごす。そのために、歯
科医院をうまく活用して
ください。最後まで読んで
いただき、本当にありがとう
ございました。

(中野浩輔・歯科医)

おわり

ごあいさつ

私の父親は、山陽新聞社のOBです。そんな理由から、私は小さな時から、今の柳町にある山陽新聞
本社に何度も遊びに行ったものです。私は、父が働いていた山陽新聞社からもらった給料で、大学に行
かせてもらい、歯科医師にまでさせて頂きました。だから、私の長年の夢は、山陽新聞の紙面に歯のコ
ラムを書くことでした。山陽新聞の読者の方に、「読んで面白かった!」「凄くためになった!!」
「歯の大切さを改めて感じた!!!」そんな風に思ってもらえる「歯のコラム」を書きたいと5年以上
ずっと思っていました。そんな私に、チャンスはなかなか訪れませんでした。今回ご縁があって、山
陽新聞社から歯のコラムの依頼があった時本当にうれしく思いました。「あれだけの文章を毎週書くの
は締め切りに追われて大変でしょう?」何名の方から、そう言われましたが私にとっては長年の夢が叶
ったのです。全く大変では無くて、本当に楽しく原稿を書かせて頂きました。山陽新聞に私の歯のコ
ラムが掲載された時、一番喜んでくれたのは、私の両親でした。私は、両親と、山陽新聞社に少しだけ恩
返しが出来たようで、本当にうれしく思いました。私の拙い文章が皆さんの歯の健康を保つ上で少しで
も参考になれば幸いです。

(医) なかの歯科クリニック 院長 中野 浩輔