

8020
歯を大切に



ごろ。こんな状態では、家族の歯なんか診る時間もなく、痛いときだけの応急処置。まともな歯科治療を受けたのは、なんと歯科大学へ入学してからです。

大病院では、あまりにもむし歯が多いので、学生の治療のモデルになってしまいました。

その後、順調に過ごせましたが、治療を受けてから30年以上がたち、あちこちと悪くなり、

(欲望) は、食欲と性欲といわれます。その食欲を十分満たし、健康で快適な生活を少しでも、ながく過ごしたいものです。

なんとか、PPK(びんぴんコロリ)で、人生軟着陸して、最期は、やさしい人に、好きな物を食べさせてもらって、そのまま、さようなら……。と、いつも、思っています。チューブだらけで人生を終えるのは勘弁してもらいたい。

年を経るほど、やわらかいお肉をどんどん食べて、栄養をつけなければ、

元気はでません。

元気で、快適な時を過ごすには、歯の治療を受けて、適合のいい義歯をはめて、美味しいものを食べて、元気で、好きなことを、好きな人になりたい。そしてPPK。

そんなところから、お話をしていきますので、読み流してください。

私、年金受給対象者ですが、まだまだ……と、頑張っています。

鈴木 俊夫 鈴木歯科医院院長

みなさん、こんにちは。今回から、このコラムを書くことになりました鈴木です。まず、簡単な自己紹介をします。
私は、小さい時から、むし歯がとても多く、学校の歯科検診などは、大嫌いでした。

美味しく食べたい

父親は、自宅の2階で、畳の部屋を改造して、1943(昭和18)年から現在地で歯科医院を開業していました。私は、その2代目です。

15年ほど前までは、患者さんがとても多く、朝6時〜深夜0時ごろまで診療し、その後、入れ歯(義歯)などを作っていました。就寝は、毎日午前2時

今また、知人で歯の治療が上手な先生に歯を抜いてもらったり、義歯を作ってもらったりしています。いまでも、とても歯のことでは、苦労しています。

読者のみなさんには、私のような、いやな経験をしてもらいたくありません。むし歯の多い、義歯で苦労している街の一歯医者のお話をお聞きいただき、参考にしていただければ幸いです。

多分、人生最後まで残る意欲

8020
歯を大切に



あれ！何か、ご飯に、入って
る？

ゴリッ！ 石かな……。
ムムッ！ 髪の毛が入っている
ぞ……。

こんな経験を、された読者の
方も、たくさんお
られるかと思いま
す。

ボリボリ、ガリガリと

しかし、考えてみてください。

氷を、ガリガリ。硬いお煎餅を、

ボリボリ。もし、氷と石
を最初にかんだとき、同
じような硬さだと思いま
せんか。

鈴木 俊夫
鈴木歯科医院院長

歯には、根っ子の部分
の周囲を取り囲んでい
る、歯根膜という不思議
な膜があります。この膜
があるおかげで、髪の毛
のような細かい物、いや、

もっと細かい物でも、敏感に
感じる半面、氷のような硬い
ものでも、平気で噛むことが
できます。目で見て、頭で理
解しているから、硬い物でも
噛めるのです。そうでなければ
氷なんて、痛くてとても噛め
ません。

さらに、不思議なことは、硬
い物を噛んだとき、その力が、
直接、顎の骨に伝わらないよう
に、歯根膜はクッションの役割

も果たし、大事な歯を、顎の骨
とくっつけているのです。

力が顎の骨に直接伝わらない
ように（直接だと頭蓋骨に響い
て失神してしまうかもしれない）、
歯と顎の骨とをくっつけ、
細かい物まで感知する、すばら
しい機能を持ち合わせた膜で、
これによって歯の根が守られて
いるのです。

しかし、むし歯などが、原因
で、少しでも炎症を起こすと、

もう大変。歯が浮いて、歯に触
るだけでも痛くて（とても…
）、口さえ閉じられなくなり
ます。

歯の治療をするときには、こ
の歯根膜に、炎症を起こすこと
がないように、注意して行って
います。この膜は、歯を抜くと、
なくなります。

ですから、入れ歯になると、
硬さを感じる機能が低下し、美
味しく食べることができなくな
るのです。

「80歳になって
も、20本以上の自
分の歯を保とう」という802
0運動。国と日本歯科医師会が
中心となって進めている運動で
す。

歯の手入れをバッチリして、
年をとっても、ボリボリ、ガリ
ガリと、好きな物を、美味しく
食べたい。最後の人生を豊かに
快適に過ごすためには、いつま
でも自分の歯で美味しいものを
とるのが一番ではないでしょ
うか。

8020 歯を大切に



家内は歯科衛生士なんです。いつも一緒に仕事をしているので、気になるようです。でも……です。

もぐもぐ、ぼりぼり……。ごきっ！ あっ！ 石が入ってる。何で、石ころが……。ペッ！ あれえ。歯が取れた。いけない……。とたんに、ごはんがまづくなり、ショック。

歯の治療は、永久的ではありません。毎日、熱い物。冷たい物。硬いもの。張り付く物。しかも、唾液でどぼどぼ。で、平均37度前後の暖かい環境。こんな環境で、耐えていかななくてはならないのですから、半端ではありません。こんな環境で耐

で、数年たちますと、変色したり、欠けたり、水分の影響などで膨張したりします。歯も、食べ物との温度の影響で、膨張したり、縮んだりしますので、詰めた材料との間に、徐々にすき間が開いてきて、外れてしまいます。食べ物、冷たい氷から、とても熱い、お茶、ラーメン、コーヒーまで、その温度の幅は広いのです。

こんな経験をした方は、多いと思います。筆者自

あっ！ 石だ……

ルより、詰めた材料は、耐えているんです。また、金

身、何度も経験をしています。先日、食事中、箸を思いっきりか

えうる材料や、治療って、すごいと、思いませんか。しかも、歯は生き物で、老化をしていきます。

属を奥歯に詰めますが、これとても、同じで、伸びたり縮んだりして、歯との間にすき間ができてきます。その上、噛んだ力が

……。見た目も悪く、しょんぼり。陶器でできた大事な歯なんです。やり直しには、決心がいりません。でも、決心がつかなくて。家族に早く治したら

また、顎の骨も老化していきます。このあたりのことは、後ほどお話をしたいと思います。

が、金属にかかから、次第に、ひずみができて、最後は、わずかな力で、取れてしまいます。

鈴木俊夫 鈴木歯科医院院長

……、言われています。実は、息子は歯科医師で、

さて、前歯に詰める材料は、歯と同じような色と硬さを持っています。紫外線などで固めます。しかし、プラスチックのようなものですから、水分や熱の影響

何も、硬いものを、食べなくても、銀歯が、取れた……。と、なります。ぜひ、日々、大変な環境と条件で耐えている歯を、大事にしてくださいね。

8020
歯を大切に



だ、症状が、歯肉に止まっている状態です。みなさんご存じないかと思いますが、比較的低年齢から発症しています。

お子さんの歯に関心を持っていただくことが一番です。

朝、起きたら、枕元に、歯がほろり……きゃ〜。歯槽膿漏だ……。

名古屋市の平成19年度の統計によりますと、歯肉になんらかの症状が、みられる、もしくは、瀬戸際にある児童生徒は、

歯が、無くなっていく原因は、そのほとんどが、むし歯と歯槽膿漏です。

そんな夢、みたことが、ありませんか。

なんと小中学生（除、特別支援学校）養護学校のこと）の約26・6%にも及んでいます。

歯が、無くなっていく原因は、そのほとんどが、むし歯と歯槽膿漏です。

歯槽膿漏症は、歯周病とか歯周疾患と呼ばれており、みなさんよくご存じの病気だと思います。

歯がほろり

むし歯は、親と本人の自己管理が不十分であると、発症してきます

この病気は、歯を支えている、顎の骨の一部で歯槽骨と呼ばれる部分

春の歯科検診の後、かならず、保護者のみなさんへ、学校から、治療のお勧めが出されています。そのお勧めを受け取られ

し、歯周疾患は、本人の自己管理が不十分な場合に起きてきます。

が、さまざま原因で、とけてなくなっていく（吸収されていく）症状などを言います。

したら、一度、かかりつけの歯科医院で受診してもらってください。

いずれも、早期発見、早期治療、定期検診、自己管理が、その成否を決めることになり、そこから、お気をつけください。

鈴木 俊夫
鈴木歯科医院院長

最初は、歯ぐきが、腫れて出血をしてくる歯肉炎と言われる症状で、ま

この歯肉炎の原因としては、不十分な歯みがきや、歯並びなどが考えられますが、なんとい

また、糖尿病は、歯周疾患を悪化させ、また、回復を遅らせる大きな原因となりますから、ご注意ください。

8020
歯を大切に



あっ！しみる……。どうしたんだらう……

ご飯を食べているときに、突然、痛い……。しみる……。経験が、あると思います。むし歯にしては、変だし……。味噌汁がしみて、痛くて飲めない。口内炎でもできたのかな。いやだな……。そんなことありませんか。もし、小さい子供さんに、口内炎が沢山

できたら、とたんに、食事を食べることができなくなり、入院になることさえあります。このほかにも、口の中にできる病気は、いろいろあります。小さい子供さんやお年寄りでは、カビの一種の

口の中にできる病気

カンジダが、口腔内に繁殖してきます。見た目は、腐った牛乳のような白い柔らかいカスガ、粘膜に張り付いたような感じになります。ふき取るとしても、取れません。カンジダに効く薬剤を使用しないと治療できません。何よりも、注意しなくてはならないことは、カンジダが繁殖するのは体力低下をきたしている場合ですから、早くかかりつけの医師・

歯科医療施設がありますから、平均すれば、1歯科医院で、年に、1人は、口腔がんの患者さんを、診ていることとなります。早期に発見できればいいのですが、進行するまで気がつかないことが多く、さらにお年寄りでは、治療が難しいことが少なくありません。口の中に「がん」ができる、食事をすることがつらくなりますから、なかなか、大変です。

初期症状として
は、①舌や歯肉が腫れてきたけど痛

くない②腫れが、なかなか治らず、少しずつ大きくなる③頬の粘膜や歯肉や舌の表面に白い色の付着物ができて治らない④入れ歯が、歯肉にすれて、潰瘍ができて、なかなか治らない

などの症状があります。日ごろから、定期検診を受けていれば安心ですから、歯医者さんを、好きになりましょう。

鈴木 俊夫
鈴木歯科医院院長

小さい子供さんやお年寄りでは、カビの一種の

た。全国には、約6万8000の

機会に。

8020
歯を大切に



みなさん、8020表彰って、

ご存じですか。これは、80歳以上で20本以上ご自分の歯が残っていて、お元気な方を、表彰の対象としています。この運動もすでに20年が経ちました。全国的に定着し、毎年、各地で、表彰が行われています。愛

歯を磨いてお元気で！

りますので、デイ
ケアやデイサービ
スへ出向いて、会

方の方が多いのです。しかも、8020を目指してみえるのです。いきおい、こちらも、熱心に生活習慣などを、お聞きしながら、歯周病で歯を無くすことのないように、歯みがき指導などをしていきます。

丁度、8020運動が、始められたころから、患者さんの口腔内も様変わりしてきました。むし歯が少なくなってきて、口の中が、きれいなんです。これ

うと思っています。

さて、8020になるには、日ごろからの歯みがきを、きちんとしていただくこと、ジュースや甘いものを、あまり食べないこと。食べたらず磨く。喫煙をせず、糖尿病などの生活習慣病や、全身的な病気にならないような食生活が、とても、大切です。また、どなたでも、年をとりの自由が次第に利かなくなり、外出する機会がすくなく

では、むし歯を削って、詰めた

知県歯科医師会では、当初241名でしたが、なんと平成20年度には、2930名になりました、20年間での総数はなんと、2万682名の多きを数えています。すごいと、思いませんか。

かくなる私は、もう、表彰の対象外と、なってしまいました。残念。最近の定期検診の患者さんは、子供さんより、大人の

り、被せたりして、治療費が、いただける今の、診療報酬の体系では、歯科医院の経営が成り立たなくなってしまう。患者さんには、うれしいことです。が、歯科医院にとっては、元気がだんだんなくなってしまいました。むし歯が多くて、苦勞している私。もっと、昔から、8020運動があれば、こんなに痛い目に遭う事は、なかっただろ

話を楽しみ、運動をして、カラオケで歌い、そして、歯みがきをして、ボケることのないようにしていきたいでしょう。カラオケ仲間から、歯が汚い、入れ歯が汚れている、口が臭い……と、いわれて、受診される方があります。さあ、みなさん、8020目指して、がんばりましょう。

さて、今回で、私のお話は、終わりにさせていただきます。ありがとうございました。

鈴木 俊夫

鈴木歯科医院院長

すずき