

一生自分の歯で咬みたいその2

星谷昭三

## 目次

その一	癌もこわいけど肺炎はもっとこわい	4
その二	どうして虫歯になるの？	6
その三	閑話休題 昨年 <small>の</small> 川柳 9	9
その四	休み休み、やさしくみがこう <small>(赤ちゃんの場合)</small>	11
その五	フッ素の上手な使い方 12	12
その六	どんな歯ブラシがいいの？ 14	14
その七	閑話休題 最近私は・・・ 16	16
その八	最近の概念 Teeth contacting habit 17	17
その九	閑話休題 掃除の神様と呼ばれている人 20	20
その十	今の歯医者、昔の歯医者 22	22

その十一	閑話休題 箱根駅伝の観戦 23	23
その十二	再びフッ素について・・・フッ化物の応用 <small>(歯質を強くする最良の方法)</small> 24	24
その十三	虫歯予防のフッ化物は安全です 25	25
その十四	スルメ <small>(アタリメ)</small> を咬むと・・・ 26	26
その十五	閑話休題 飛蚊症って何？ 28	28
その十六	口は「災いの門」 30	30

## その一 癌も「わいけど肺炎はもつと「わい

日本人の死因は第一位が癌、第二位は脳卒中、第三位は、心筋梗塞などの心不全です。そして第四位が肺炎です。

ところが肺炎で死亡する人の92%が65才以上の高齢者です。

言い方を変えると、あるいは別の角度から見ますと、85才以上では男性の死因の第二位が肺炎で、90才以上では第一位になっています。

この肺炎の大部分は誤嚥性肺炎ごえんせいと言われるもので、嘔吐おうとした時（吐いた時）に胃液が肺に入ってしまう肺炎になってしまうというものです。胃液の酸による肺炎です。

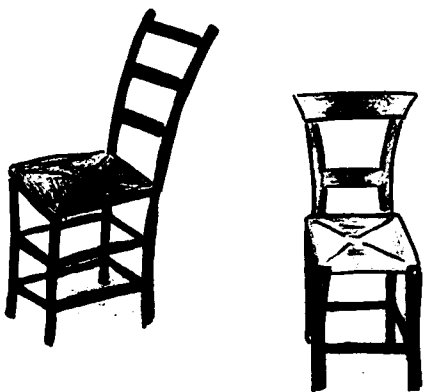
ところが近年の研究によると、不顕性肺炎ふけんせいというものがあり、嘔吐がなくても、口腔内の細菌が、自分の自覚がないのに肺の中に入ってしまう、肺炎を起こすというものです。

特に夜間、寝ている時に多いというデータが出ています。

このような細菌による肺炎では、その原因となった細菌は口腔内の細菌と非常に似通っていることが明らかになってきました。そのため、口腔ケアの重要性が強調されるようになり

ました。

つまり、口の中をみががわずに不潔な状態にすると、不顕性肺炎になりやすく、逆に口の中を良くみがいてきれいな状態にしておくと、不顕性肺炎になりにくくなるということです。



## その二 どうして虫歯になるの？

一度虫歯になった歯は、治療することはできても、二度と元の歯に戻ることはありません。むしろ治した歯が再び虫歯になる可能性もあります。こうした虫歯リスクは一生続きます。

虫歯はひと言でいうと「酸により歯が脱灰された状態」のことをいいます。

つまり、食べ物や飲み物を摂取すると、口の中のphが低くなり酸性になります。やがて、これらの酸は歯の表面（エナメル質）のカルシウムとリンをとかします。そして、歯に付着しているプラーク（歯垢）に細菌がすみつき、これらの細菌が食べ物のカス（糖質）を栄養分にして酸を作ります。つまり、細菌と糖分と歯の質の三つの要素に時間という要素が加わって、虫歯が作られると言われています。

しかし、これだけで虫歯になるのでしょうか？ 私は非常に、疑問に思っています。以上の説明だけで虫歯になる理由について、納得されるでしょうか。納得される人は少ないのではないのでしょうか。虫歯になる原因についてはもっと他の要素があると、考えざるを得ません。

たとえば、遺伝的に歯質の良い人は、あまり熱心に歯をみがかなくても虫歯になりません。逆に熱心に歯を磨いても虫歯になる人もいます。何かの病気あるいは薬の副作用（たとえば降圧剤など）により、唾液の出しの悪い人がいますが、このような人は、虫歯になりやすくなります。

身内に病人が出たり、老人の介護などによつて、心身ともに、ストレスによつて、くたぐたになつた状態が続いたりした場合にも虫歯になりやすくなります。虫歯になりやすくなるだけでなく、自分の体をこわしたりもします。

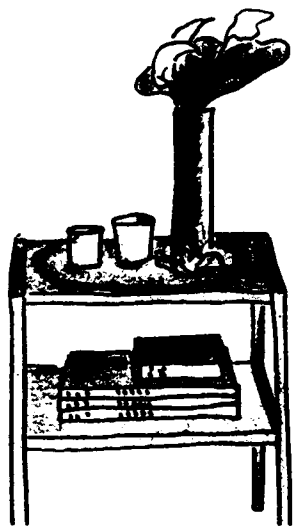
また、無意識のうちに、昼間でも（ずっとパソコンの前に座ったりしている時）、寝ている間も強く咬みしめている人がいますが、このような人も虫歯になりやすくなります。

一方、人間の歯は（親知らず）を含まなければ、成人は28本の歯を持っていますが、28本の歯が全部虫歯という人はほとんどいません。（乳幼児虐待の場合は別です。これらの児のほとんどの歯は虫歯です。）口の中を診ると、特定の歯に虫歯が集中しています。口の中の条件、あるいは状態は同じようなものですから、もし虫歯になるとしたら、すべての歯が虫歯になつてもおかしくないのに、虫歯になる歯と虫歯にならない歯があるのです。

奥歯に虫歯ができればやすい人、前歯に虫歯ができればやすい人、歯ぐきに虫歯ができればやすい人、

歯と歯との間に虫歯ができやすい人等々、いろいろなタイプがあります。これらについて、明確に説明できる歯科医はいるのでしょうか？・・・

虫歯ができるには、必ずそれなりの原因がありますから、虫歯の治療をするということは、それなりの要因を追求することにつながります。



### その三 閑話休題 昨年の川柳

俳句より川柳に転向して、早三年、気が向いた時に作句しています。

昨年の「日本歯科新聞」に採用された句から、

- 1月 歯科界のきびしさ打開初詣で
- 2月 肝炎は国とマスコミ動かして
- 3月 メタボかな正月太り気にしつ
- 4月 義歯入れて何でも咬めると思いたし
- 5月 ていねいな保険の義歯は赤字なり
- 6月 集合は冠婚葬祭のみになり
- 7月 さびしさや三年前の逝去知り
- 8月 この暑さ来院患者に感謝かな
- 9月 この暑さそれでもプレイ夏ゴルフ