

# 歯の真実

今までの歯の治療でいいの？



## はじめに

ある30代後半の女性です。

「今日は、どうされましたか？」

「先生聞いてくださいよ。」

この歯ですけど、ちよつと黒くて少ししみるっていただけなのに、いきなり注射されて、神経をとられたんですよ。

また、それが2ヶ月たつても痛いんですよ。」

また20代男性はいいました。

「前の歯医者は削るものが付けっぱなしで、汚そうだった。」と。

また40代後半の女性の方、開口一番

「こわいわ。私、歯医者キライなの。」

初めてお会いした患者様から何度もお聞きした言葉です。

私は思います、この方々も歯のことで御苦労され、

いやな思いをされてきて大変だったんだなど。

でも、この方々程ではないにしろ、

ほとんどの人は歯医者は苦手だ、

いきたくないと思っっているのではないのでしょうか。

どうして歯医者はこの様に怖く行きたくないところと

思われるようになったのでしょうか。



## 第一章

「歯医者さんは怖い？」

歯を削られるって怖いですよね。

特に子供のおきにおさえられてムリに治療された人とかは大人になっても音をきくだけで力がいり逃げ出したくなりますよね。

十分な説明もなくいきなり削られた方もおられるかもしれませんが。

そういった歯医者に苦手意識のある方は  
少しぐらい歯が痛くてもガマンをさせていただきます。

そのうちガマンができずに行ったらまた不安状態でのいきなりの治療になります。

そうすると痛みがとれると、またその状態で置いておいたり治療だけがすみますとそのまま置いておきます。

その後また時間がかかって同じことのくりかえしになります。

この**悪循環**のどこがまちがっているのでしょうか。

それには歯医者さんにも責任があります。

十分な説明がなされていないのです。

十分に患者様の気持ちをお聞きしてないのです。

そこにはむし歯、歯周病を治療するだけでなく、病気になる様にする予防の考え方がはいつていないのです。

治療が必要なところは最適の治療を痛みもなく快適にすることは当然です。

でも、その後快適な状態をつくりそれをずっと維持することが大切です。

歯医者さんは、**健康な方がその健康な状態を保つために**

利用していただきたいのです。

## 第二章

### 「歯の常識」ってほんと？

あなたは次の4つのどれが正しいと思いますか？

- ① むし歯は削って詰めるとなおる。
- ② むし歯は早期発見 早期治療が大切。
- ③ 歯医者は痛くなっただけに行く。
- ④ 毎日自分でしっかり歯を磨いていると大丈夫。



答えはすべて間違っています。

「むし歯は削って詰めるとなおる」という間違い。

むし歯はバイ菌が出す酸によって歯がとけた状態です。

ある程度むし歯が進んでいると、それをとり除かないといけなくなります。

むし歯はバイ菌によりおこりますので、

そのバイ菌のかたまりの部分を削るといふ処置になります。

ただそのままでは痛みますし弱い状態なので人工物にかえていくわけですが。

でも歯の場合は骨折のようになって自然治癒するということはないのです。

人工物と歯とのすきまが問題になります。

歯科治療というものはこのすきまをいかになくすかということを追求して発展してきました。

また、現在ではすきまというものが、あまり問題なくなる様になってきました。

しかし、もとの歯の様に一つのものではないというのも事実です。

その場所がもともとのむし歯になるような悪い環境におくとどうなるかはお分かりでしょう。

ですから そのお口の中の状態を変えることが必要なのです。

## 「むし歯は早期発 見早期治療が大切」という間違い

あまり知られていませんが日本は「むし歯の検診大国」です。

あなたも子供の頃から数え切れないぐらい歯科検診をされましたよね。

それなのに日本の子供のむし歯が欧米諸国と比較にならないくらい多いのはおかしいと思いませんか。

それは歯科検診の目的はむし歯の**早期発見 早期治療**だからです。

今でも多くの歯科医はむし歯は「詰めれば治る」「疑わしいところは削って詰めよう」「予防的に大きく詰めよう」と考えています。

また、その為に検診でも疑わしいところ、  
CO（むし歯になりかけているので観察していった方がよい歯ですという意味）をむし歯と  
してチェックし  
歯医者がそれを削るといふ構図が見えます。

今の考え方は「**早期発見 早期予防**」です。

初期のむし歯の歯を強くしたり生活習慣の改善などで、  
もとの健康な歯を取り戻し（再石灰化）、  
新たなむし歯を作らないようにしていくことが必要です。

「**歯医者**は**歯が痛くなつた**ときに**行くところ**」という間違い

歯が痛いときに歯医者に行く、それは普通ですね。

でも、欧米先進諸国では普通、歯医者さんというものは歯が痛いときもですが、歯が痛くならないように行くところであつて歯が痛くなつた時だけに行くところとは考えていません。

この考えの普及により現代のお口の中の水準を保っているのです。欧米でも以前は日本と同じ状態だったので。

今のあなたはまだ若くて歯のことなんて  
真剣に考えたこともないかもしれません。

でも年を取って実際に歯を失い始めた方は

「もっと若い頃に歯を大事にしていればよかった」とおっしゃいます。

ご存知のとおり年齢を重ねれば重ねるほど食べることに對する  
楽しみは増してきます。

本を読むにも目が悪くなり、スポーツをするにも足腰が悪くなってきますから食べることは  
人生後半の最大の楽しみになってきます。

そういう時期に歯がないということはとても辛いことです。

運良く、違和感のない入れ歯を作ることができた人はまだマシですが、多くの人は多かれ少なかれ違和感に耐えながら使っているらしいです。また、食べるものも制限されてきます。

友達と温泉に行って自分だけおいしい食事を楽しめなかったら最悪ですよ？

ところが**平均的日本人は80歳になった頃6本**ぐらいしか歯が残っていないのが現状なのです。

上下3本ずつでは、おいしい食事はできそうにありません。

一方、欧米の80歳は20本近くの歯が残っています。

これは人種的な差ではありません。

**若い頃から予防が習慣になつていたかどうかの差が出ています。**

私たちも歯が残っているうちから予防を習慣にするという「正しい常識」を持たない限り平均的日本人と同じ道をたどる可能性が高いのです。

私たちはあなたの大切な歯をもう削りたくありません。

むし歯や歯周病の予防ケアをしてくれる歯医者さんと仲良くなつて、

そもそも「歯が痛くなる」なんていう事態にならないようにしましょう。



「毎日自分で歯を磨いていれば歯は悪くならない」

## という間違い

一日3度しっかりと磨いていたのにむし歯ができたという人がいます。

また、本当に時間をかけて歯を磨いていたのに歯周病になってきたという人もいます。

どうしてもこのようなことが、起こるのでしょう。

一つは磨いていると磨けているとは違うということです。

実際に歯垢を染めてみるとけっこう残っています。

もちろんそういったところを磨く練習をして

汚れを少なくすることは大切だと思います。

しかし、それでも磨けないところはありますし

その残った歯垢も三ヶ月ぐらいするとバイ菌でできた膜のようなもの

(バイオフィルム)がつくられます。

そして、この膜は歯ブラシではとれず、

むし歯、歯周病の原因になり、病気が進んでいくということになります。

ところが、まじめな人ほど「歯ブラシでこすれば落ちる」と思い込んで

歯が磨り減って痛んでしまうほど熱心に磨いてしまうのです。

この膜ができてしまったり、磨き残しがある時には  
歯医者さんで衛生士さんにP M T Cという歯のそうじをしてもらいましょう。

これは気持ちがいいです。

このことにより、あなたの歯が守られるのです。



## 第三章

### この本を書こうと思った理由

私はサラリーマンの子供で宝塚に住んでいました。

両親も歯磨きに関して熱心なわけではなく、  
自分も御他聞に漏れず甘いものが好きでした。

その時代はむし歯の洪水の時代で子供は  
今よりずっとみんなむし歯が多くありました。

私がむし歯のことで覚えている最も古いことは幼稚園の頃のことです。

近くの歯医者さんに行きました。

怖い先生でした。

麻酔なんてもちろんなく、いきなり口を開けさせられて、

旧式のモーター（回転の線が外に出ているやつ）で削られました。

とつても痛かったです。

横によけました。

「じっとしてないと削られへん。じっとできないんやったら、帰ってくれ。」と言われま  
した。

そして帰りました。

たぶんその先生も忙しかったのでしよう。

でも、その後しばらくは歯医者に行きませんでした。

その後中学高校と行き、自分がいやな思いをした歯科の分野で人助けができればいいなと思い歯科医になりました。

私は顎に対して歯が大きく、歯がきっちりとは並べない状態でした。しかし、小さいときは貧しくて

もちろん矯正なんかできませんでした。

私が矯正したのは28歳ぐらいです。

また、住んでいたのが宝塚市で斑状歯（水道水にフッ素が多く入りすぎている為歯の質がわるくなったもの）があるところで歯の質もあまりよくありません。

でも、大学に入ってから

以前詰めたものがと取れたりして入れ替えたことはありますが、新たなむし歯もなく、すべて神経もあり詰め物だけですんでいます。

私は歯医者になっていなければ、たぶん今頃何本かは神経もなくなりかぶせた状態になり、歯周病も進んでいたんじゃないかと思えます。

そして、**歯**のことで悩んでいたでしょう。

それは大学入学後に多くのすばらしい先生にお会いし、そのすばらしい考え方や技術を教えていただいた為に得られたものだと思っています。

そして今度は皆様にも広めたいと思うのです。





## 第四章

### あなたの大切な歯を守るために

あなたの大切な歯を守るためにあなたは何をまずしたらいいのでしょうか。  
まず、あなたにあった あなたが望む歯医者さんを見つけてみましょう。  
でも おさえしておくべきポイントがあります。

## 院内感染防止をしているか

今もなお多くの歯科医院では歯を削るドリルなどをアルコールのしみこませた綿で拭いているだけです。

B型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルス、エイズウイルスが入った血が付いているかもしれないのに、拭くだけで取れるのでしょうか。

私ならそのような歯医者さんに行く勇氣はありません。

私は歯周病の検査の為に歯垢をよく顕微鏡で見ますがいろいろな種類のバイ菌がうようよと動いています。

手袋をしない医院はかなり減りましたが、多くの先生は患者ごとにかえていません。むし歯も歯周病も感染症であり、バイ菌がうつることによるものです。

患者様ごとではなく、その都度手袋をかえなくてはバイ菌を他の人にうつしている様なものです。

簡単な手洗いではバイ菌はおとせません。

歯医者に行つて他の病気がうつってきたのでは意味がありません。

予防的なことをするには感染防止は基本です。



あなたのお話を聞く体制はありますか。

むし歯も歯周病も生活習慣病の一面があります。

これらを治しずっと健康でいる為には

歯科医院とあなたの協力がなくては、成し遂げられないのです。

その為にもあなたのお話を十分に聞きしっかりと全体を調べて  
いっしょに病気に向かっていくことが必要です。

一方的な治療を受けるのではなく十分な説明のもと納得して  
その人にとり一番いい治療方法を考えていけばいいのです。

**技術が確かでいろいろな選択肢をもっているか。**

これは歯医者として当然の事だと思いますが、

なかなか結果がすぐに見えなかったり、

その医院で治療してからでは遅かったりします。

これは、そこにいかれた方から聞かないとわからないでしょうか。

## メンテナンスをしつかりしている。

歯に治療は済んだ時が一番いい状態です。

ほっておいて健康になっていくわけではありません。

私はあなたに いつまでも歯の数を減らさない様、

いつまでもおいしく食べられ、素敵な笑顔でいられる様になってほしいのです。

その為には定期的に原因であるバイ菌を取り除き

状態をチェックしていくというメンテナンスが重要なのです。

一般的にはあまり知られていませんが

最近では歯周病と全身の関係も次々と報告されています。

歯周病の人はそうでない人と比べ、

早産のリスクが7・5倍、

致命的な心臓発作を起こすリスクが2・8倍、

糖尿病では3倍となっています。

また、肺炎との関係も指摘されています。

これを考えてもお口の中のトラブルはお口の中だけのことではないのです。

その為にメンテナンスは欠かせません。

## 多くの衛生士さんがいる。

予防中心であると主役は衛生士さんになり、多くの衛生士さんがおられることでしょう。

そして、それぞれが責任をもって働き、いろいろと患者様ともお話をして、いきいきとしているでしょう。





以上のようなことを考えて、歯医者さんを決めればいいと思います。

あなたの町の歯医者さんも除々ではありますが今までの治療中心から予防をベースとした歯医者さんになろうとしています。

私はあなたにそんな歯医者さんに出会ってもらいたいと願っています。

健康なお口の状態を保っていただく為に。



## おわりに

いつまでも健康なお口の状態を保つためには、  
ずっと一生通院でき、お口の健康をトータルで考えてくれる歯医者さんとおつきあいすることだと思います。

その為にはちよつと努力が必要かもしれません。

歯医者は表から見てもわかりません。

その医院の方針が書いてある医院紹介をもらってみましょう。  
また、その医院に行かれている人のお話を聞いてみましょう。

あるいは、付き添いで行ったときにその医院の雰囲気、対応をみたり、ポスターや案内などを見たりしながら探されたいかがでしょうか。

また、いい医院があったら他の人に教えてあげたらいいですね。

# 著者 プロフィール

井上 秀彦

昭和57年 大阪大学歯学部卒業

同 大阪大学歯学部保存科入局

昭和61年 開業医等勤務

平成元年 尼崎市園田にて開業

## 連絡先

井上歯科

尼崎市東園田町3丁目27・2

☎ (06) 6497・3700



平成十七年九月二十六日 初版発行

「歯の真実」

著者・・井上秀彦

定価 四〇〇円

