

歯から教えられた人の幸せ

鶴見大学名誉教授 新井 高

NHKラジオ
明日へのことば
2012年11月8日

新井高(鶴見大学名誉教授)-

2011年春、鶴見大学を定年退職。現在、民間クリニックで働く。歯周病の研究一筋。
1970年、医科歯科大学卒業後、助手に。虫歯・歯周病で歯がなくなる。自分の信条は「歯を残すことに尽きる」
動物の場合は歯がなくなった時が死につながる。
野生の動物には虫歯も歯周病もない。
エジプトのミイラには歯周病があった。歯周病は慢性疾病。
歯を磨かないと歯周病になる。

自分にとっては大学の恩師・木下教授の教えが強い。先生はブラッシングが専門。歯垢を歯につけない・・がライフワーク。
口の中には500ほどの菌が住んでいる。
自分はブラッシングで博士号をとった。動物は自然界の食べ物を食べていて硬かったりしているが人間は加工した柔らかいものを食べていて病になる。
食事の後にブラッシング。歯は一本でも残せれば幸せ。
味は舌だけではなく歯・口全体で感じている。

平成元年に80・20運動が始まった。大人の歯の総数は28本、80歳で20本の歯を残そう運動が80・20運動。20本あると自分で味を味わえる。1989年では7%の人が80・20をクリア、2012年には38%にあがっている。

歯茎、骨が破壊されるのが歯周病、歯周ポケットが特色。
働き盛りの人は治療する時間がない。虫歯は痛みがあるが歯周病は痛くないが、治すのに時間がかかる。早めに治療するのが大事。歯周病は生活習慣病といえる。薬で歯周病は治せない。歯磨きをしても20%しか磨けず80%は残っているのが現状。歯周病は患者の意識がしっかりしないと治らない。

歯医者のごとは、噛める様にする。よく噛んで食べると、歯が鍛えられる。唾液が多く出て殺菌効果がある。成人では一日1~1.5Lの唾液がでていく。年をとると唾液がすくなくなり口が乾く。

歯の磨き方、まず歯の表面にブラシがさわること。一日一回糸で歯と歯の間を磨く。専門医の指導を仰ぐ、自分で判断しない。治療に際しては、極力歯を抜かないようにしている。歯を磨くことを当たり前にすることが大切。歯を磨かないと後でボデーブローが効いて来る。判っていることを徹底する。80・20運動の数値、現在の38%から将来は50%になろう。

当たり前のことをしっかりすることが、幸せにつながる。

噛むことが原点です。



歯周病(専門のお医者さんが語るQ&A)
新井 高 (2003/10)



電動歯ブラシで歯を守る—だれにでもわかる選び方、使い方—
新井 高 (2003/10)