

## かかりつけの歯医者さん

『かかりつけの歯医者さん』とか『ホームデンティスト』という言葉が少しずつ定着してきています。

2015年には、日本人の4人に1人が65才以上になります。寝たきり老人になる原因の4割が生活習慣病です。

生活習慣病のポイントの1つが食生活であり、食生活を支える大切な役割を口が担っています。この口の働きを守るのは、『食生活』『自分で口を清潔にすること』『かかりつけの歯医者さん』の3つです。

ひととおりの治療が終って、「ああこれで歯医者さんとお別れ…やれやれ」と思った矢先に「次はいつ頃にみせて下さいね」と言われて「エッ」と思った方もおられるかも知れません。歯みがきなどのセルフケアや唾の分泌量、歯周病菌やむし歯菌の状態などには個人差があります。入れ歯の方も、歯ぐきや粘膜の状態、入れ歯のすり減り方や減りぐせは千差万別です。かかりつけの歯医者さんは、患者さんの検査結果（レントゲンなど）や、治療・予防処置などの



情報を記録し保存しています。だから、その時々のお患者さんにとってどんな治療や予防がいいのかを長い時間（一生）の中で考えています。

東京・多摩市で行われた、『高齢者の累積生存率とかかりつけ歯科医の有無』という興味深い調査があります。990日間にわたる調査の結論は、かか

りつけ歯科医の有る方が、そうでない方よりずっと生存率が高いというものでした。

病気で入院しても、病院の了解さえあれば、『かかりつけの歯医者さん』が病院で診療やケアをします。施設や在宅で療養している時には歯科訪問診療があります。

『口から食べる』『口の中をきちんときれいにすること』が、様々な手術の治療成績や入院期間の短縮に大きな影響があることが明らかになってきて、術前・術後の口腔ケアに取り組む病院が増えています。

健康な時も、療養を余儀なくされている時も、『かかりつけの歯医者さん』はいつもあなたのそばに寄り添っています。

### 診療日記

受付をしていて、学校歯科健診でむし歯の疑いがあるとされた子が治療に来ることがよくあります。

みんな不安そうな表情をして保護者の方と来院されますが、治療が全て終わった時、ほっと安心した笑顔を見せて帰っていかれます。

その姿を見ると私が幼い頃に親と苦手だった歯医者へ頑張って通っていたときのことを懐かしく思い出します。できれば、むし歯になる前に歯科医院に来て、正しい歯の磨き方を教わったり、フッ素を利用してむし歯の予防処置を行ったりし

て、定期的に歯科医院へ通うと良いと思います。

もうすぐ冬休みの季節に入りますが、甘いおやつの食べすぎには注意して毎食後のハミガキを忘れずに、私自身も気をつけていこうと思います。