

神保町の風土病(1)

文 飯塚 宏明

text by Hiroaki Iizuka

飯塚 宏明
院長

古本の街というよりカレーの街として有名になってしまった神田神保町。神保町の交差点から7軒目にある飯塚歯科は今年で34年目。

ここに通ってくる患者さんは昔良い子で今も良い子。1日3回歯ブラシをしてフロスもして、しなくて良いマウスウォッシュもしてお口の健康にはとても気を遣っています。3カ月に1度のメンテナンスにも必ず来てくれます。その良い子たちは、歯のない子もいないし虫歯になる子もほとんどいない。でもお口の中はともかわいそう。小さい頃から一生懸命歯をゴシゴシ磨きなさいと親にしつけられ、大人になってもその通りに磨いているのにステインも歯石もついてくる。

なぜでしょう？

一生懸命歯をゴシゴシ磨きなさいというしつけは間違いだからです。実は歯ブラシのナイロンはとても硬く、それでゴシゴシ磨くと歯の表面のエナメル質に傷が付きまます。その中にステインが入り、色がつくると良い子たちは「これは歯ブラシが足りないからだ！」とさらに一生懸命磨き、傷を深くしていきます。その傷を足場に歯石もついてきます。歯石がついて歯の裏側がザラザラだとびっくりしてさらにゴシゴシ

磨き、今度は歯茎が削れてエナメル質の下の象牙質が露出してきます。エナメル質は硬い結晶構造でツルツルしていますが、象牙質はスポンジのように穴が空いていてザラザラしているのでも気になり、なおゴシゴシ磨いていきます。象牙質の硬さはエナメル質の7分の1。同じように磨けば7倍のスピードで削れていきます。象牙質には神経が出ていますので口をゆすぐとキーンとします。「あつ！虫歯かも!!」とさらにゴシゴシ磨きます。良い子たちの共通行動です。

ではどうしましょう？

「歯ブラシは硬くても柔らかくても、磨く力は強くても弱くても、汚れの落ち方は同じ」というエビデンスは1965年に確認されています。人生50年時代はどんな歯ブラシでどんな磨き方をしてもまあ大丈夫でしたが、人生100年時代になってくるとできるだけ柔らかい歯ブラシで、できるだけ優しく磨く必要が出てきます。「えっ！こんなにそつとでいいの？」という力で、「えっ！こんなに柔らかくて大丈夫なの？」という歯ブラシで磨いても汚れは十分取れます。

優しく磨いていくとエナメル質に付いた傷の中に唾液のCa(カルシウム)

が沈着し再石灰が起こってきます。傷が少しずつ滑らかな面になってステインも歯石もつきにくくなってきます。露出していた神経もCaで蓋がされてしみなくなってきました。もう少し我慢して優しく柔らかい歯ブラシで磨いているとさらに表面の傷がCaで修復されるツヤツヤの光沢のあるエナメル質が戻ってきます。

人生100年時代。昔良い子だった良い子の皆さん、柔らかい歯ブラシで優しく自分の歯を守ってあげませんか？

Profile

1959年 神奈川県小田原市の米屋の長男に生まれる
1985年 日本歯科大学歯学部卒業
1988年 バイクで通勤中トラックと衝突し第1頸椎及び右手首粉砕骨折、絶対安静6カ月の入院生活を送る～医療従事者でありながらベッドの上で何もできない自分に出会い、これがかっかけて身体全体を考えるようになる～
1990年 千代田区神田神保町に「飯塚歯科」開設
趣味：ダイビングもうじき800本、サーフィン60歳でサーフィン始めて毎週通う。
音楽：ボサノバ-セルジオメネズ&ブラジル66、JAZZ-Idea6、J-POP-中森明菜



飯塚歯科ホームページ
<https://aidental-iizuka.com>

