

◇8020運動で表彰されました

大槻伸次

昨年暮れ (R3/11/8)、通院している歯医者さんの推薦で、思いがけず 8020 運動の表彰 (記念品を含めて) を受けることができました。そこで、8020 運動の趣旨とは、いつまでも美味しいものを食べるための元気な歯は、日々の手入れからというキャッチフレーズで 1989 年 (平成元年) より厚生省 (当時) と日本歯科医師会が推進し、「80 歳になっても 20 本以上の歯を保とう」ということで始まったそうです。

20 本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができるかと云われ「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いが込められているという。そこで、楽しく充実した食生活を送り続けるためには、妊産婦を含めて生まれてから亡くなるまでの全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切という事なのです。

私が、現在の掛かりつけの歯医者さんに診て貰うようになったのは定年後、妻に勧められたのがきっかけでした。初診時、私自身の歯は過去に虫歯の為、右下の奥歯 1 本を失って 27 本残存していた。その 1 本失った経緯は、当時の掛かりつけ医だった歯医者さんによると虫歯が奥歯を大きく侵食してしまったので、抜歯するしかないと言われた。抜歯と云われても、抜かれるのは嫌でどうにかならぬのかと泣きついたら二世先生 (倅) は、しばらく歯を観察して何とかしてやると約束してくれた。その方法とは、虫歯に侵された部分を削り落とし、歯の下半分の残存部分にインプラントの様に真鍮の柱を埋め込みそこに盛り土をして歯を作ってくれることになった。ところが、せっかく再生していただいた歯は 5 年程度しかもたず、結局は抜歯することになって 1 本失うことになってしまったという事です。

そんな経過を辿り、定年後かかった歯医者さんの評価は、大槻さんの歯は歯槽膿漏で歯肉の色が悪く、さらに歯肉がこけ、歯にがたがあり生涯持たないだろうだった。

確かに自分の歯をつくづく眺めてみれば、過去に虫歯の治療で 6 本の歯を治療し、被せ物や詰め物がしてあり、更に歯並びは悪く歯肉はコケ、歯垢だらけで決してきれいな歯ではなかったので納得した。それまで自分自身は歯医者さん嫌いで、虫歯などにより痛くて我慢できない時くらししか通院しなかった。そうであるから、虫歯の点検や歯垢の除去など定期的に点検するなんて全く考えが及ばなかったのです。

しかし、この歯医者さんに診て貰うようになってから、歯肉がこけた部分に盛り土をし、がたがある歯は隣の歯と接着し、歯垢などを徹底的に除去してくれて、歯の清掃や磨き方も丁寧に指導していただいた。そして、虫歯や歯のトラブルが無くても 4 か月に一回程度 (状態が良くなってから半年に一回になった。) の点検をして戴いた。

それまでは食べかす除去はシーハー楊枝で、糸楊枝や歯間ブラシなど使った事が無かったが、それ以来三度の食事後は必ず糸楊枝や歯間ブラシを使って歯の清掃を徹底し、歯磨きは教えて戴いた通り欠かさず行った。それでも次回の通院時には、小さな虫歯があると云われたことは度々あった。或る時先生がこんなことを教えてくれた。大槻さんね、家族には行儀が悪いと怒られるかもしれないが、ソファでテレビを見ているときなどに丁寧に歯間ブラシを使って歯の清掃するといいいよと云われた。とい

うのは、洗面台に立っての歯の清掃はどうしてもいい加減になってしまうんだよだった。それからというもの、先生の言わんとしている趣旨の事を真面目に実行することにした。そしてうん十年過ぎてからの先生の言葉は、大槻さんの歯肉はいい色をしているとお褒めの言葉を戴けるまでになった。そこで、先生はこんなことを言った。

だいたい患者さんは歯医者に来るときは歯を磨いて清掃して来るが、私が見れば普段真面目に手入れをしているかそうでないかぐらいは直ぐに解るだった。

そこで、私自身が学んだのは、食べたら歯医者さんに言われたことを頭に入れ、歯の清掃を丁寧にする事だった。それでも歯医者さんに罹っていると、時たま口内に紫色の試薬を塗られるが、磨き残しが必ず見つかった。しかし、他所に出掛けた時などは歯磨きができない時もあるが、その時は口の中を丁寧にすすぐこととガムを噛むというようなことを心掛けている。しかし、先生はガムに頼りすぎるのはあまり勧めなかった。そして、自分自身子どもの頃の病気がもとで胃腸があまり丈夫でないので、歯にトラブルが有ったら健康を維持できないのは請け合いである。

そこで、8020 運動の趣旨にあるように、いつまでも美味しいものを食べるための元気な歯は、日々の手入れからとあるように億劫がらずに日々続けることが大切で、最近盛んに云われている大事なフレイル予防でもあるだろう。そこで、細かいところまで指導して下さった歯医者さんに大いに感謝している。(2022/1/23 記)



■億劫がらず日々の丁寧な手入れが大切だよ！