

曜日に観光、火曜日の早朝に帰国するという強行軍でした。オーストラリアは南半球なので冬なのですが、日中は20度を越える陽気になります。それでもマラソンには最適な状況で、夫婦とも自己記録を大幅に上回りました。

さて、今回の旅行で感じたのはハワイとの差です。昨冬はホノルマラソンに参加したときとは何か雰囲気の違いがあります。ビーチがあつてサーフィンが盛んな常夏の環境は同じなのですが：

考えてみれば、ハワイはアメリカ、オーストラリアは英国なんですよね。そう思うといろいろ合点がいきます。マラソンの運営、応援、街並みなどなど。やはり気質が出ますね。

歯ブラシの効用は？

歯医者に行くとき「もっと歯ブラシをやってください」だとか「ここが磨けていません」などと注意されることが多くありませんか？（と僕が言うのも変ですね）歯ブラシをするこゝとによってむし歯や歯周病にならないようにするという発想です。逆に、歯周病などが少しでもあると「あなただの歯磨きが足りないせいです」と攻める歯科医がいるほどです。でも、これって本当に正しいことなのでしょうか。

僕たちは日常的に多くの方の口を見ていて、すぐく毎日の歯ブラシが行き届いているのに歯ぐきが悪いという方にも遭遇します（歯医者に来る前だけ歯ブラシをしたのか、日常的にやっているのかは見ればすぐ分かります！）。その原因を突き詰めて

考えてみると噛み合わせだったり口腔乾燥、さらには外傷のようなものだったりします。

僕たち歯科医師の仕事は、その原因をしっかりと見極め、除去できるものは除去し、ケアをして健康的な口を維持することです。社会が歯ブラシのニーズを強く意識するようになってきたことは良いのですが、「歯が悪い」「歯ブラシ不足」になっているのは行きすぎだと思えます。もっと言えば、それに便乗して「歯が悪くなったのはあなたがブラッシングをしなかったせいだ」と人のせいにし続けている歯科医はどうかと思います。

個人的には、ある一定レベル以上歯ブラシができていれば大丈夫。あとは「なぜ悪くなったのか」を歯科医師が判断し、その対策を考えながらケアをすればいいと思うんですけど。