

では、プロフェッショナルとして
どうやって歯周病の治療、予防をし
ていくのがとても重要です。残念
ながら、先天的に歯周の組織が弱い
方などいますが、一般的な常識を皆
さんにも理解しておいてもらいたい
と思います。

…と言っても難しいことではあり
ません。歯を支える構造物(歯周組織)
は、適度な刺激によって強くなり、過
度な刺激によって破壊されるのです。

例を挙げてみましょう。人間は夜、
歯ぎしりをします。強度や時間など
に差はありますが、ほぼ全員がして
います。病的な歯ぎしりは「過度」な
刺激になります。ま
た、どこかの歯が抜
けてしまったとしま
す。これを放置して
おくということは、



残った歯に「過度」な刺激を与えるこ
とになります。

解決法としては、病的(破壊的)な
歯ぎしりをする人にはマウスピース
を入れるし、歯が抜けている人には
速やかに義歯のようなものを入れる
ということです。

また、歯ぐきは胃腸と同じ粘膜で
す。体調が悪いとおなか痛くなる
人もおられるかと思いますが、歯ぐ
きも同様に体調に左右されます。食
生活が乱れ、睡眠不足が続けば歯ぐ
きが悪くなるのは必然です。つまり、
歯周病は生活習慣病でもあるのです。
こう考えていくと、歯周病の治療、
予防の方向性は見えてくるのではな
いでしょうか。ブラッシングが無駄
というわけではなく、環境整備でし
かありません。お口の中の力のバラ
ンスをとり、体調を整えること。それ

こそが真の意味の歯周病治療であり、
予防でもあるのです。

健康・医療フォーラム

今年もありがたいことに、多くの
ところで講演やセミナーの講師をさ
せていただくことになっています。
来月四日は、江東区有明のTFT
ホールにて開催される朝日健康・医
療フォーラムの講師の末端(！)で参
加することになっています。「がんば
らない」でも有名な鎌田實先生を筆
頭に多くの有名講師のお話を聞く機
会でもあります。朝日新聞に詳細は
告知されるそうですのでご興味あれ
ばぜひご参加ください(無料・抽選)。