

り小さく、大きいものだと、現在のビッグサイトの5倍ほどのものがあるそうです。

僕にはあまり関係ありませんが、このようなところで展示をし、商談をまとめていくという場所です。そのため展示場の規模はその国の経済力を示しているそうです。ビッグサイトは、日本最大のコンベンションセンターでありながら、展示面積が世界で78番目、アジアでも22番目と聞くと……ちよっと残念だなあと思ってしまう。

## ブラッシング信仰

僕も言いますが、歯のブラッシングはお口の健康を保つ上で基本中の基本です。ここに間違いはないので

すが、基本であっても全てではないということが重要なのです。これは皆さんが、と言うよりも、歯科医療関係者の中にも、すべての原因はブラッシング不良と誤っている方がいます。

歯ぐきの軽い炎症などでしたらブラッシングさえしっかりやれば完治するかもしれません。しかし、むし歯や歯周病などであれば立ち止まってその原因を考えなければなりません。小児のむし歯にはブラッシング不足というものも多くみられますが、成人になってからのむし歯には様々な因子が含まれています。噛み合わせの問題や噛む力（歯ぎしりなど）、

唾液の質や免疫力、さらには歯そのものの質であっ



たり。もっと厄介なのが歯周病。歯ぎしりや免疫力はもちろん、歯ぐきは血管が豊富に走っているため、血流は大きく関与します。そのため、血圧や血糖値、飲んでいるお薬、また喫煙によるニコチンも大きな因子となるでしょう。そう考えると、歯周病が全身の健康と結びついていることがわかりますよね。最近、歯周病だと心臓の病気や糖尿病になるというようなことが言われますが、歯周病だけ治そうとしても難しいのです。それぞれ相関関係がありますから。

歯ブラシは重要ですが、歯ブラシさえやっておけばいいというわけではないということです。最低限、しっかりとブラッシングをしておく。その上で全身の体調管理もしっかりやるのがむし歯や歯周病の予防につながります。