



HOSHIBA

医療法人社団星秀会

ほしば歯科医院ニュースレター

Vol.38

最近は季節感がなくてどうもいけません。いつが紅葉だったのか、いつが読書の秋だったのかよく分からないうちに11月も終盤を迎えました。徐々に季節が移り変わり、秋を楽しむなんて風流はどこに行ってしまったのでしょうか。前の日まで半袖のポロシャツだったのに、ある朝起きたらコートが羽織る人まで出てくる始末。天気予報で使われる「例年通り」という言葉はどんなものだったのでしょうか。

さて、年末年始というのはとにかくあわただしいものです。用事が多いというのはもちろんですが、「気ぜわしい」とでも言いましょうか、気が焦ってしまいます。もちろん歯科医院に来院される方もそうです。「何とか年内に」とおっしゃる方も多く、十二月に入ると多くの患者さんが来院されます。私たちも「年内中には何とか」という言葉が増えてきてしまい、自らの首を絞めてしまうこともしばしばです。冷静に考えると、正月休みといっても何週間もあるわけではなく、数日から1週間遅れるだけなのですが、それだけでは済まされないような気がします。

年内にできることは年内に済ませておく、これも時間の区切りかもしれませんね。とは言え、年末に駆け込まなくても良いように日頃から健康なお口の状態にしておきましょう。



✕ ボランティア ✕

皆さん、現在ボランティアをされていますか。また、これまでに何かボランティアをされたことがありますか。積極的にボランティア活動と呼ばれるものに参加されている方を省き、多くの方は、「何がボランティアだろう」と考えてしまうのではないのでしょうか。しかし、このニュースレターを読まれているほとんどの方はボランティアの経験者であることは間違いありません。

例えば、町内会やPTAの活動、その他小さなもので言えば募金活動（お金を出すことも）や満員電車で席を譲ることだってボランティアです。

最近、社会の中でボランティアを推奨する動きがあり、学校教育の中でも取り上げられるようになったそうです。このようなことに対し、いくつかの反対意見もあるようですが（ボランティアを強制するとは本末転倒だ、などと）、基本的にはすばらしいことではないかと思えます。

ボランティアと聞くと「無償で行う労働」というイメージが強く、「お金や時間がある人がやればいい」という声をよく聞きます。しかし本当にそうでしょうか。実際にボランティアとして活躍されている方の中には、自分の仕事で忙しくされているのに、その仕事の合間をぬってされている方も多くいます。なぜでしょうか。

もともと社会には「仕事」でまかないきれない労働が多くあります。分かりやすいものでは「子育て」や「介護」などがあげられるでしょう。これからの資産運用のために子供を育てていると思っている人はいません。賃金を得る目的でない労働、大きな意味ではボランティアといえるでしょう。そう考えると、人間はボランティアをする本能を持っているのかもしれない。

私たちは、江戸川区にある老人ホームに往診に行っていますが、いつも「ボランティア募集」の掲示があります。職員も多くいますが、介護保険の制度下でできることは限られています。そこへボランティアの形で地域の人が多く関わり、「私たちもここへ入居したい」と思えるような施設にしていければ良いと思いませんか。

社会には多種多様なボランティアがありますが、「人にしてあげる」というスタンスではなく、社会を構成する一員としてボランティア活動を始めてみてはいかがでしょうか。





口腔ケア



皆さん、口腔ケア（こうくうけあ）という言葉をご存知ですか。以前、このニュースレターでもご紹介したことがあるので、聞いたことがある方も多いと思います。また、医療はもちろん介護の関係者にはなじみの言葉となりつつあります。

最近この言葉がよく使われるようになってきたのは、入院されている方や寝たきりになった方に対してです。口の掃除ができないために、口の中の細菌が肺に入り肺炎を起こしてしまう方がいます（誤嚥性肺炎）。逆に、口の掃除をしっかり行くと、肺炎予防効果があるということで注目されています。

かつては、口の中の汚れを取ればいいのだという観点から、口から食べられず、チューブで栄養をとっていた方の歯ブラシはあまり行われていませんでした。しかし、肺炎予防のためには細菌除去が目的であり、口から食べられなくなった方にも口の清掃が行われるようになりました。これが「口腔ケア」です。

このような概念は、病院や介護の現場から私たちの日常生活にも広まっています。皆さんも「歯ブラシ」というと「食事をした後に汚れを取る」というイメージがあるのではないですか？でも、本当のターゲットは「食べかす」のようなものではありません。われわれのターゲットは「バイオフィルム」という強敵なのです。

口の中の細菌は、数千億という単位で存在しています。それらが単独で浮遊していればさほど強い相手ではありません。それこそが薬ですすいでしまえば大事に至ることはないかもしれませんが、しかし、敵もさるもの、お互いで手を組み、共闘してくるのです。こうなると、ちょっとやさっとでは除去できません。しかも仲間の数をどんどん増やしていきます、除去が困難になるばかりか凶暴性を増していきます。これがバイオフィルムです。

バイオフィルムというのは口の中だけで存在するものではありませんが、口の中で言うと「プラーク」や「歯石」がそれにあたります。プラークはうがいだけでは取れませんが、歯ブラシを使うことで除去することができます。しかし、それよりも凶暴な歯石になってしまうと、歯ブラシでは取ることができません。私たちは器械を使って取っているのですが、そこまですないと取れないほど頑丈なのです。歯石は、単に取れにくいだけ



でなく、細菌の塊として毒素も出します。さらに、歯石があるために、歯ブラシの毛先が当たらない場所がでてきてしまい、さらなる歯石の増殖につながります。

たしかに、元気な方でしたら口の中の細菌数が多少増えても肺炎になることは少ないです。しかし、心筋梗塞でなくなった方の細菌検査を行った所、体内から歯周病菌が検出されたというショッキングなニュースも届いています。あなどれませんね。

虫歯や歯周病を防ぐためにはブラシをすることは必要不可欠です。しかし、全身の健康のための歯ブラシ、つまり口腔ケアも意識してくださいね。



ご意見はこちら

ほしば歯科医院へのご意見、ご感想、その他何でも受け付けております。どのような方法でも結構ですからお気軽におっしゃってください。

電話 03-3686-4657

ファックス 03-3877-7771 (院長直通)

E-mail info@hoshiba.net

<http://www.hoshiba.net>

編集後記

11月15日、ほしば歯科医院は開院20年の区切りを迎えました。すごく長い期間のような気もしますし、早かった気もします。

ただ、これも一つの節目です。まだまだ発展できるよう頑張ります。これからもご声援よろしく願っています。

ほしば歯科医院ニュースレター 第38号
発行日 2003年11月20日発行

〒134-0088 東京都江戸川区西葛西1-13-7
tel. 03-3686-4657 fax. 03-3877-7771

e-mail. info@hoshiba.net

<http://www.hoshiba.net>

発行責任者 干場貴二