

いつまでもおいしく 食べる歯をつくる

— 続けたい習慣と良い歯科医院探し —

去る3月16日雨、JR市ヶ谷駅近くのセミナールームは満席だった。銀座四丁目交差点近くに開業して17年、銀座池淵歯科院長の池淵 剛先生が登壇。どことなく歌手氷川きよしの雰囲気だ。

概要紹介では重大な疾患を引き起こす原因ともなる虫歯や歯周病。口腔環境が身体に影響を及ぼす理由、口腔環境を整えるための習慣を解説。また一生付き合える医院を探すポイントも紹介すること。

最新事情を交えた池淵先生のお話は8020推進財団が発行する「からだの健康は歯と歯ぐきから」の解説からはじまった。資料は<http://www.8020zaidan.or.jp/magazine/>からも閲覧できる。

「20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みくだくことができ、味を楽しみながら食べることができるので、日本人の平均寿命80歳になっても自分の歯を20本以上保ちましょう」と30年前に

当時の厚生省が提唱した**8020運動**。

中高年の8割以上がこの歯周病にかかっているという。軽度の歯肉炎や歯周炎ならセルフケアと年2回の歯科医院での歯石取りで進行を抑えることができる。しかし、中程度以上の歯周炎に



銀座池淵歯科院長 池淵 剛先生



財団法人 8020推進財団

なると歯科医院で1～2ヵ月に1回のSRP（スケーリング・ルートプレーニング）が必要になる。

虫歯の原因菌はストレプトコッカス・ミュータンス1つだけなので、現在ではその治療や予防法がわかっている。しかし、歯周病の原因菌は判明しているだけでも800種類以上もあり、全身のさまざまなところに影響が及ぶ。例えば心臓の弁に歯周病菌が感染しておこる心内膜炎、歯周病菌によっておきた炎症が続くことで正常細胞に異常をきたす癌、歯周病菌など口の中の細菌が気管に入り込んで肺炎、などが挙げられる。

セルフケアといえば毎日の歯磨き。いろいろな商品が出回っていてペット用まである。何よりも気をつけてたいのは歯ブラシの使用期間。お口の中に入れるものなので1ヵ月に1本がおすすめでそうだ。

ここで昨年7月にフジテレビ『とくダネ!』に生出演された池淵先生の映像が会場内に流れる。



SRPとは歯科医院で使う、あのイヤな音がする器具、ハンドピース。2014年の新聞報道では7割の歯科医院で使い回しているとされていた。その後改善されているが、銀座池淵歯科では開院当初から医療安全の観点からディスプレイ（使い捨てタイプ）製品を多用。最高



オートクレーブ（高圧蒸気滅菌器）

クラスの規格をクリアしたオートクレーブ（高圧蒸気滅菌器）を装備して患者様お一人ごとに完全滅菌を行ったものを使用している。オペの際には患者の目の前で器具の入った滅菌パックを開封して使用するという念の入れようだ。

大阪大学歯学部を卒業後、厚誠会歯科代々木上原の院長を経て開院。歯科医院が数多くある銀座で開院するからには他院がやっていないことをやろうと、隣の診察台が見えない個室設計、土日祝日はもちろん盆暮正月も休まない年中無休（本当に元日も診療している）で現在に至っている。

医療法人社団 銀座清河会

銀座池淵歯科

電話 03-5537-0335

東京都中央区銀座5-8-16

銀座ナカヤビル3F

平日：10～19時、土日祝9～18時

<http://www.ginza-dental.jp>

