



Title	ヘルスプロモーションとは、健康で生きぬくために
Author(s)	高橋, 伸治
Citation	目で見るWHO. 2009, 40, p. 4-13
Version Type	VoR
URL	<a href="https://doi.org/10.18910/86819">https://doi.org/10.18910/86819</a>
rights	
Note	

*The University of Osaka Institutional Knowledge Archive : OUKA*

<https://ir.library.osaka-u.ac.jp/>

The University of Osaka

## ●第一回健康セミナー



# ヘルスプロモーションとは、健康で生きぬくために

社会福祉法人もえぎの会理事長・しん治歯科医院院長・徳島大学歯学部非常勤講師 高橋伸治



Shinji TAKAHASHI

1958年生  
徳島大学歯学部卒業（1985年）  
しん治歯科医院開設（1990年）  
知的障害者通所更正施設「もえぎの里」  
開所（2003年）  
香川県フッ素利用を推進する会 理事  
福岡歯科大学非常勤講師  
徳島大学歯学部非常勤講師  
TEL：087-845-6644  
FAX：087-845-3223  
E-mail：info@shinji-shika.jp

**(司会)** それでは、只今から社団法人日本WHO協会主催の健康セミナー第1回の会合を開きたいと思います。歯の病気というのは、様々な病気がありまして、歯に困っておられない方は極端にいえばいないというぐらいだと思います。高橋先生は、予防の点から実践まで、いろんな意味で普及活動をされてこられました。本日は、香川県高松市から大阪商工会議所ビルのこの会場まで来ていただき、私たちに健康についてご講演いただきたいと思います。

### ■ Oral Health for a Healthy Life 健やかな生活はお口の健康から

**(高橋先生)** みなさんこんにちは。第1回の健康セミナーに招かれ、すごく光栄でうれしく思っております。今日の講演を聞いて、明日からの健康づくりに少しでも役立ててくださいねと思います。タイトルは「Oral Health for a Healthy Life（健やかな生活はお口の健康から）」しております。これは1994年だったと思いますが、WHOの世界保健DAYの口腔（口の中）部門のスローガンになっております。せっかく日本WHO協会からお招きを頂いたので、タイトルをこれにさせて頂きました。

「健やかな生活はお口の健康から」というスローガンにはあまり意味がなく、今回の話では、健康

はみんなの心構えによって決まるのだよっていうところを強調していきたいと思っています。みなさんには、お忙しい中セミナーにお集まりいただいて、せっかく貴重な時間をいただきるので、日頃あまり考えていない「お口の健康づくり」についてじっくりと考えていきましょう。

### ■ 口は忙しい器官

口っていうのは、結構忙しい器官なのです。「口」当然食べる口があります。そして話す口、愛撫する口。息をしながら飲む、飲みながら歌う、食べながら笑う、喋る、飲む、食べる、くわえ、話し、愛撫する、こういうことを口はしています。当然、赤ちゃんはお乳を吸ったりとか、愛し合って接吻をしたりとか、味わい、心が痛んだときに悲しみ歌い、そういうことをしながら、命の色々な形をここで表現しているのです。そういうお口について、何か愛しく思うし、大事だよって思う気持ちをもう一度心の中に持ってもらいたいと思います。そこから、お口の健康についてゆっくり考えていきましょう。

### ■ 平均寿命から健康寿命へ

21世紀の国民健康づくり運動として厚生労働省が、「健康日本21」という運動を推進しています。その中で平均寿命よりも健康寿命を重視するという話になってきております。昔は平均寿命が世界一といって（今でも世界一ですけども）「日本はすごいぞ」といっていた時代でした。ただ生きながらえることは今の医学の進歩ができるようになりました。しかし、「健康で生き続けなければその価値はないじゃないの？」という話になってきたのです。平成17年度の平均寿命は、男性で78.5歳、女性で85.5歳でした。ところが、1人の力で生きられる、元気で活動して暮らすことができる長さ、健康寿命は、男性の場合は76.5歳、平均寿命と2年の差があります。女性にいたっては5年弱の差

があるのです。この期間は寝たきりとか介護される状態なのです。そういう期間を少しでも短くすることが大切なのです。

今、命がなくなってしまう大きな病気として、癌、心臓病、脳卒中とかあります。でもどんな病気にかかって死ぬか分かりません。それにも関わらず、病気のことばかり考えて日々生活するのも、これはまた違う感じがします。

また、健康が大事で、アンチエイジングとか、そういう風なことを頑張っている方もいっぱいおられます。サプリメントを飲んだり、色々とされていると思います。でも、健康は決して人生の目的ではないのです。幸せな人生を送るための資源なのです。幸せな人生っていうのは、自分がしたいことの自己実現みたいなものだと思います。これはたぶんみなさん異論はないと思います。例えば、旅行がしたいと思ったら、健康でないとなかなか難しい。外食がしたい、近所の人と仲良くしたい、孫と遊びたい、買い物がしたい、本が読みたい、料理が作りたい、色んな思いがあると思います。そういうことを実現させるために健康が必要なのです。そういう風に物事を考え出したら、話すとか、食べるとかっていう機能、要するに楽しい会話とおいしい食事、これって幸せな人生、豊かな人生に結構繋がるのではないか? ということです。「口って大切だよね」ってなんとなく実感していただけだと思います。実際に、幸せな人生と口の健康とはすごく密接に繋がっているのです。昔は「歯の病気は命に関係ない」「歯が1本抜けようがたいしたことないよね」「少々悪くても我慢しておこう」って話になっていましたが、そうではないと気が付いてくれる人がだんだん増えてきています。

## ■ 8028を目指して

皆さんは、自分の口の中に何本歯があるかご存知ですか、歯が少ない人はすぐ数えられるかもしれませんね(笑) 通常全部そろえば28本、親知らずがある人は親知らずの数だけ足して下さい。最も多い人で32本です。8020はたぶんご存知だと思います。80歳までに20本の歯を残しましょうということです。これは20本あればとりあえずご飯はメニューを選ばず何でも食べられるというこ



とだからです。でも20本で良いわけではありません。私としては、8028を目指して、今ある歯の数を1本も減らすことなく生活できることを目標にするべきではないかと思っております。

さて、歯を失う原因はほとんどが虫歯と歯周病です。みなさんは虫歯予防と歯周病予防にとりあえず頑張っていただければ、歯は残るのです。

## ■ 健康日本21の目標

「虫歯ってどんなの?」「どうしてできるの?」っていうことですけど、インターネットを開いてくれたら簡単に分かりますし、原因を追究してもあまり意味がないのでここでは省きます。「健康日本21」の目標のなかで(10カ年計画なので)2010年までに、「12歳まで虫歯を1本以下」という目標があります。というのも「永久歯は12歳までに生え揃います。その時の虫歯を1本以下にしましょう」というのが目標になっているのです。

今、日本全国各都道府県がその目標に向かって頑張っているのですが、去年の段階で、この1本を切った県は新潟県1県だけでした。でも、この目標を掲げる前から新潟県は、歯科医師会、行政、学校、教育委員会等が一体となって虫歯予防に取り組んで虫歯をなくしてきていました。その成果が出たのだと思います。

## ■ 虫歯予防にはフッ素洗口

虫歯を減らす具体的な方法はフッ素を利用することです。WHOでも虫歯の予防方法は「フッ素の利用」ということになっています。日本のように「歯磨きしましょう」とはいっていません。WHOの虫

歯予防法には1～10までの優先順位があり、すべてフッ素の利用と関連しています。その他の欄に口腔衛生（歯磨き）、甘味制限とかが出てくるのです。例えば、アメリカではほとんどの都市の上水道にフッ素が適正量入っていて、虫歯がとても少ないのです。しかし、日本では日本なりの方法で頑張っているのですが、フッ素利用に関しては大変遅れています。

日本での公衆衛生的な取り組みとしてはフッ素洗口を幼稚園、小学校、中学校で行うことを推奨しています。例えば、小中学校の場合は、一週間に一回だけ一分間ぶくぶくうがいをすることで虫歯にならない率が50%から60%になるのです。すなわち、虫歯の発生率が半分以下になるのです。

この時のフッ素が貯蔵される場所は歯垢と唾液とエナメル質です。歯垢にフッ素が貯蔵されるところが注目です。歯垢は虫歯を作るので絶対除かないといけないと思われているんですけども、フッ素は歯垢があっても虫歯を予防してくれます。キレイに磨けていなくてもフッ素を上手に利用すれば虫歯は予防できるのです。これは歯磨きをしてからフッ素洗口をする学校と、フッ素洗口だけをする学校とを比較したときフッ素洗口の効果は同じであることが証明してくれています。

### ■ 新潟県の取組

新潟県では、全県下でフッ素洗口に取り組んでいて、かなりの効果を挙げています。5割以上の小学校で実施しています。昭和45年、日本で最初にフッ素洗口をはじめたのが新潟県の小学校なのです。現在フッ素洗口を実施している小学校では、虫歯を持っている生徒より虫歯がない生徒のほうが圧倒的に多いのです。みんなの時代とは逆転しています。

だから今や小学校時代に虫歯を作ったらすごく恥ずかしいことなのです。現状がこういう風なイメージだっていうこともちょっと知つてもらえばと思います。虫歯を予防するには、フッ素を使えば簡単にできます。それは、みなさん大人もみんな同じです。それを覚えておいてください。

### ■ 虫歯のピーク

10年前のデータですが、1999年には12歳児

で2.4本、その後虫歯は増えて20歳で10本近くでてきてきます。虫歯は1回できたら、もう2度と元には戻りませんので、いくら詰め物をしたり被せ物をしたりしたからといって治ったわけではありません。だから、虫歯の数は減ることはありません。1回虫歯を経験したら、一生虫歯としてカウントされます。

では、虫歯は何歳まで増え続けるでしょう。一番虫歯をたくさん持っている年齢は、40から44歳までで14本です。これから先はどうなるかといいますと、歯がなくなっていくのです。10～20歳くらいまでに10本弱（9.5本）、45歳までに4本虫歯になります。10代では虫歯が年1本弱、20歳以降は10年に1本弱ずつ増えていくことになります。ピークは40歳から44歳になります。20歳を過ぎると、そんなにどんどん新しい虫歯が出ないということが分かると思います。だから、10～20歳が最も虫歯になりやすい時期なのです。

みなさんはもう「その年齢を過ぎたから私は関係ないわ」と思われるでしょう。ところが、虫歯のリスクが高い時期は、人生の前半と、実は後半65～75歳以降にもやってきます。30代以降8割くらい歯周病になっているといわれていますので、みなさんくらいの年齢の方が歯周病の適齢期ですね。後半になって歯が抜け出します。抜け出す理由として虫歯と歯周病が一気に来るということです。だから、これから虫歯は大丈夫だと思ったら大間違いで、これから虫歯を予防していかないといけない。そういうことも含めて、子供の病気では実は無いということです。

みなさんは、まだ20本以上歯があると思います。現在65歳で平均21.3本。だから64歳までは、





6420はクリアーしています。だけど、さっき言ったように50歳くらいでは、歯の本数っていうのはほとんど減らないのです。だから「まだ大丈夫」と思っているかもしれません、一番大変な時期は65から75、この間にぐっと減っていきます。だから、大体50歳以降になると、2年に1本くらい歯が減ってきます。さっき、子供さんは虫歯になりますよっていいました。虫歯になっても歯はなくなりません。でも、この時期は歯がなくなってしまいます。これは大変なことです。ここをどうやってブレーキをかけるかっていうことが、最大のポイントです。だからいつから予防を始めるのかというと、今からしないと危ないです。

現在80歳以上の方で20本以上持っている方は5人に1人です。大体20%をちょっと超えるくらいが、8020達成者です。「5人の中の1人になれるように頑張ってください」。みなさん自信がありますか？

## ■ 歯周病

歯周病ってどういう病気かといいますと、歯の周りの病気で歯の病気ではありません。どんなキレイで、小学校の時とか中学校の時に歯の健康優良児で表彰されたとしても歯の周りが悪くなるので、

ピカピカの歯でも歯は抜けます。歯が強いっていうことと歯茎（歯の周り）が強いっていうことは別のことですから、予防のターゲットは別になります。よく間違えるのは、歯がいいから私は大丈夫と過信している人がいますが、悪いところが別なのです。健康なように骨がしっかりあるけど、歯茎が炎症している。これはちょっと中程度の歯肉炎になって、骨もだいぶ減ってきている。これはちょっと進行的で、外はこれくらいなんですけども、ほとんど骨が無い。これが歯周病の流れです。

## ■ 歯と医療費

歯がたくさん残ると、「どうなの？」「何が良いの？」というと、さっき生きがいの部分を含めてお話をさせていただきましたけれど、医療費の総額が少なくなります。どのくらい少ないかというと、65歳以上の人の4万人のデータから、医科、歯科、調剤全部のデータから、調査してみました。香川県歯科医師会と、国民保険団体連合会と香川大学とが協力して行いました。

0から4本しか残っていない方の1年間の医療費は大体54万円くらいです。20本以上歯が残っている方っていうのは、歯の治療で歯医者さんにはよく行きます。けれども、あまり大きな病気になら



ないのか32万円です。ここにこれだけの差があります。ですので、歯をたくさん残すということが、結果的にからだが元気であるということになります。こういうデータからも非常に大事じゃないかなという風に思います。

### ■ 「セルフケア」「プロケア」「コミュニティーケア」の連携

口の健康づくりのためのセルフケアの知識とか技術とか価値観、ここが非常に弱い。避けて通ろう、目を瞑つとこうみたいな。でも、結局自分のからだですからね。なかなかこの健康の玉をこういう風な幸せな人生、QOLの向上に向かって押し上げる、この能力っていうのは自分ひとりではなかなか大変です。だからプロと連携したら良いんです。歯科医師はお口の健康づくりの専門家です。しかし、専門家との個人の連携がまだ弱い感じがします。コミュニティーケアとしては、社会制度、街づくり、環境づくりをとおして、もう少し楽に健康づくりができるような制度を作つて欲しいものです。私は今の健康保険の制度が、少しブレーキかけているような気がしています。疾病保険っていうのは病気にならないと保険が使えない。歯は1回、欠損してしまったりすると、元には戻らないので、穴が開いていたら処置するっていうところに医療保険が使われるよりも、そくなないように、何らかの形で公的な資金が使われる方が絶対に価値があると思います。口の中は他の心臓、胃、肝臓とかに比べて、手が届きますし、目で見えますしすごく簡単に予防ができる。予防方法もほとんど確立しています。問題点について、みんなが責任

を擦り付け合うのではなく、この連携を作るということが大事かなと思います。日本WHO協会という機関であれば、このコミュニティーケアのところにどういう風な形で、携わっていただけるのかだと思います。私たち専門家は、毎日治療の最前線で地域の人と接している中で、一生懸命この人の背中を押すように、応援するようにして頑張れ頑張れとやっています。コミュニティーケアを充実してくれると、すごく専門家もやりやすいし、まさに本人が楽に健康で幸せな人生に向かってのコースに登つていけるんじゃないかなと思います。



### ■ 虫歯予防

虫歯予防についてはさっき言ったようにフッ素が一番効果があるといわれています。今までのフッ素のイメージはどうもコーティングしてくれるようと思われている方が多いのですが、実はフッ素っていうのは歯が溶けるのを抑制したり、歯が溶け始めたのを元に戻してくれる、この作用がすごくあるんです。フッ素というのは、決して子供だけに効果があるわけではなくてみんなに効果があります。在宅で本当に生きるか死ぬかでがんばって、とりあえず命を永らえて寝たきりになっている人、食事がなかなかままならず直接胃から栄養を摂取するようになった人達にも効果があります。口の中にはやっぱり虫歯を作るバイ菌がいますので、そういう人達にとってみれば、口腔ケアでフッ素を利用するというのはすごく効果があることです。ただ歯を磨けば良いのではなくて、フッ素を上手に利用してあげるとすごく効果があると思っています。

## ■ 歯磨きの目的

人と会話をしていて、私が歯医者と分かった瞬間から矢継ぎ早に色々な質問をしてきます。みんな悩んでいるんです。「大体何回くらい磨けばいい?」「いつ磨いたら効果がある?」「何分磨いたらいい?」「歯磨き粉は付けた方がいい? 付けない方がいい?」「電動歯ブラシはいいの?」とかよくいわれます。この答えを一つ一つ答える前に、まずは「歯磨きそのものについてじっくり考えていいませんか?」という話をします。歯磨きという行為は歯ブラシを使ってどうすることを歯磨きというんでしよう? なんとなく、間接的にはわかつてもらっているんですけども実際はちょっと違った風に捉えている方が多い。例えば歯ブラシ。さっき食べた食べかすが口の中にぽろっと出てきてキレイになったと思う人がいます。実は、「食べかす」を取ることが、歯磨きの最大の目的ではないんです。食べかすが虫歯作っていると思いますか? 食べかすなんて虫歯はつくりません。その「食べかす」の食物エネルギーを利用して、細菌が虫歯を作ります。だから、悪いのは食べかすではなくて、細菌です。細菌を機械的に除去するのが歯磨きです。だから、こすればいいかっていうそういう訳でもないんです。こすっても歯は白くなったりしません。歯磨きして白い歯になるみたいなそんなイメージはみなさん持つと結構失敗しますよ。だから、目標(ターゲット)は、細菌なのです。

歯に付いている細菌をよくバイオフィルムといいます。バイオフィルムというのは歯垢のこと総称っていうのではなくて、入れ歯に付いている細菌の層とか、あるいはカテーテルみたいのを入れた時に付く細菌の塊をいいます。口の中の粘膜なんかは、代謝しますので細菌が付着しても粘膜とともににはがれ落ちるので取れていきますが、代謝しない構造物に付いた細菌というのは、機械的に除去しない限り絶対とれません。ですので、うがいで殺菌しようとしても表層だけで完全に殺菌除去できません。

## ■ 歯ブラシの選択

東京医科歯科の教授が調べたところ、電動ブラシも、音波ブラシも超音波ブラシも手でやっても

いずれもブラークの落ち具合はあんまり差がないという報告があります。道具でそんなには変わらないということです。どうやって落とすかという方法論のところにポイントがあります。歯と歯茎の間に歯垢を除去するところのコマーシャルを見て下さい「デンターシステマ」。(CMビデオ再生)

溝の中の歯垢が簡単に取れるように宣伝していますけど取れません。あんな細いところに入らないです。入れようと思ったら歯茎は血で真っ赤になります。イメージで物事を考えたら駄目ですよ。実際には歯ブラシの毛先は大体0.5から1ミリしか入りません。健康な人の正常ポケットは1.2ミリあります。歯周ポケットはもっと炎症を起こしているポケットです。3ミリから5ミリ6ミリ8ミリ。そんな深い所には毛先は入りません。だからそんな人は、「どうすればいいの?」みたいな話になるのです。

実際どうしたらいいのでしょうか? そもそも、細菌を完全に除去する必要があるのかということです。口の中って常に、細菌がいて正常なのです。なのに、完全に取るっていうことに、何の意義があるの? ということです。

腸内細菌と同じで、細菌にも良い細菌と悪い細菌がいます。悪玉菌、善玉菌といいます。だから悪玉菌をとりあえず減らして、善玉菌を増やしたい。歯周病を起こす悪玉菌の性質として酸素が嫌いという性質があります。なので、酸素に触れさせてあげればいいのです。ところで歯周病は歯と歯の間の囲まれたところから、起りはじめるのです。ここに酸素を与えてやると、悪玉菌はひゅっと弱



くなります。菌にも種類があります。目指すところは、歯と歯の間に上手に空気入れてあげること。歯ブラシの毛先をガッと入れてこするのではなくて、空気をひゅっと入れてあげるのです。細菌を落とすのではなく、歯周病菌の力をぐっと落とすのです。だから、歯磨きの仕方も歯と歯の間を目指して磨きましょう。

### ■ プロが推奨する歯磨きの方法

プロが推奨する歯磨きの方法、これを覚えて帰ってください。歯磨き剤を付けるか付けないかの質問に対しての答えです。虫歯予防と歯周病予防、これは目標が違うんで両方に別々の方法論が存在します。まずは、歯周病予防の歯磨きでは歯磨剤はいりません。ですので、とりあえず歯磨剤は付けずにキレイに磨きましょう。キレイに磨いた後、実は歯磨剤の中にフッ素が入っていますのでこれを上手に利用しましょう。歯磨剤の中のフッ素入りって今もう9割の歯磨き粉に入っています。フッ素剤入りの歯磨剤を付けると虫歯予防にはなります。その時は、そんなに一生懸命磨かなくていいわけです。その前にもうキレイにしています。歯磨剤は、歯になじみやすいジェルタイプがお奨めだと思います。それから辛くない物がいいと思います。ポイントは歯磨剤をつけたあと、うがいをぶくぶくしない。1~2回のちょこっとうがいをする。ちょっと味が残ってもこれぐらいだったら許せるなっていう感じです。歯周病予防、虫歯予防を分けて考えてくれると、大体イメージはできると思います。ただ、忙しい時は難しいと思いますので、時間が取れるときに、一日一回きっちりやれば、大丈夫です。毎日三度がんばる必要はないです。朝の忙しい時間のときよりも寝る前とか、食後ちょっとゆっくりした時に、磨いてくれたらいいです。

これをする時に、僕の一番のお奨めは“…ながら磨き”。歩きながら、座りながら、テレビ見ながらの歯磨きをお奨めします。洗面所に行って、つばを吐く必要もないです。全部飲み込んでください。歯磨きしていて、つばが出てくるので歯磨きは洗面所でないととかっていう人がいますが、そうではなくて、家でいる一番ゆっくりしている時、テレビ見ながらボーっと力が入らないのが良いの

です。これはもうほんと気が向いたらやってください。やつたら次の日の朝、歯磨きするのを忘れます。みなさん朝起きたら、歯磨きしないと気持ち悪いというでしょ？ 夜寝る前にやって、そのまま寝てください。次の朝起きたとき、口の中全然違いますから。そしたらもう、「私今日、歯磨いた？」になります。ながら磨きは絶対お奨めですので、ぜひやっていただきたいと思います。今も、皆さんやりながら聞いていたら良いかなと思います。イメージの中に、歯と歯の間を磨くぞってイメージを持って磨いてください。それを覚えて「良かった、これで私はずっと健康になる」と思うかもしれないけれど、これだけではまだです。

### ■ 健康づくりを確実なものにするために

自分の歯科医院でやっている健康づくりなんですけど、「健康な人」が訪れる歯科医院を目指しています。笑う、話す、食べる幸せが実感できる「お口の健康」こそが豊かな人生への近道だと考え、健康な人が訪れ、健康と共に喜び、笑顔で会話ができる歯科医院を目指しています。この「笑顔で会話ができる」というのがすごく夢です。要するに、そういう人間関係を作った歯科医院にしたい。「あんな歯科医院行きたくないけど来た」、「歯医者大嫌いやけど仕方なく來た」ではなくって、そういう歯科医院じゃない歯科医院作りがしたいと思って20年近くやってきました。

スタイルは3つあります。子供用のカムカムクラブ、中高生用のウェルカムJrクラブ、大人用のウェルカムクラブという風に3つあります。カムカムクラブというのは、小学生まで、さっき言ったフッ素を利用して3ヶ月に1回来もらいます。歯磨きのチェックをして、歯磨きで虫歯の予防はできませんので、お母さんと色々生活習慣の部分で問題ないか等話しながら、仲良く楽しく3ヶ月に1回ずっと来てもらいます。

### ■ 子供用のカムカムクラブ・中高生用のウェルカムJrクラブ

こんな感じで（1年が1秒）、毎年毎年1年に1回だけ写真を撮ります。ずっと撮っていくと、こんなちっちゃい子がだんだん大きくなっていく。この子は1歳から来て今7歳になりましたけど、1回



も虫歯になりました。この子も10年以上ずっと見てきていて、全然虫歯になっていません。小さい時に虫歯があっても、当然大人の歯は虫歯ではないので、そういう所をずっとフォローしていく。自分の歯に全く虫歯が無くなったということが健康づくりの一つのモチベーションになります。これがもう何千枚もありますので、それこそたくさんの子ども達が、ずっとこうやって来てくれます。そこには全くいやな感じは無い。でも、当然泣きます。泣いていいんです。泣いてる写真もいいんです。こうやって記録をとって、これを見てお母さんと一緒に「昔はこうだったよね」とか話をすると、やっぱり健康のありがたみっていうのがわ

かるので、お母さんも充実感があるし、子供もこれを見てありがとうございます。どんなに欲しいおもちゃを与えても、僕はこの贈り物の方がどんなに価値が高いかと思います。こうやってみんなの幸せと一緒に楽しめるのが、僕は一番幸せなのです。

### ■ 大人用のウェルカムクラブ

今度大人の方ですね。ウェルカムクラブ。大人の方もたくさん人が来てくれています。大人の人も私の医院へ来ると、もう、これでいけるという自信を持ってくれます。みんなピカピカに磨いてきます。

これは僕らプロが磨いています。すごく気持ちいい。人に磨いてもらうってすごく気持ちいい。もう病み付きになってくる。もう、行かずにはいられない。来るなっていっても来る。その歯磨きの気持ちがいい感覚があるから家でもやってみよう。歯茎が健康になればなるほど気持ちいい。そうすると家に帰ってもやってくれる。この繰り返しで、どんどんキレイになっていく。すごく気持ち良い。健康づくりの一つ癖がつくと、糖尿病とか、他のそういった健康づくりに、少しでもプラスになるようになっていく。ダイエットしましょうか？ タバコ止めましょうか？ みんな、



それをきっかけにどんどんプラスになっていくんですね。

### ■ 歯科医院のお客様の感想

急にマイクに向けてしゃべってくれっていいたら、みんな自分の思いがあるから全部喋ってくれるんです。今の以外にまだあるんですけど、時間がないんでこの辺にします。そうすると私の歯科医院に来てくれる患者さんっていうのは、こういう目的で来られているんです。自分のことをよく理解してくれているよって安心感を持ってきてくれますし、定期健診によって信頼関係ができますし、散髪に行ったり、美容院に行ったりするように来てくれっています。そうすると、僕のほうも向こうと心と心が繋がるから、決して悪いことできません。少しでもあなたの為にという気持ちを持って、向こうも信頼してくれるし、すごく楽しくやっているんです。そういう環境が今あって、いやなあのキーンと音がする診療台に座って「はいこっち向いてこっと笑ってください」といっても笑ってくれるんです。わかります？ 皆さん気持ち良い思いをしていますからね。ところが普通の歯科医院でどきどきして座りながら笑ってくださいって笑えないです。こんな笑顔いっぱいの写真を僕800枚くらい頑張って撮りました。これだけの写真を撮らせてもらって、みんな診療台の上でニコニコ笑っています。ウチの歯科医院の雰囲気ってこんな感じなので、僕もスタッフもすごく楽しく仕事をさせてもらっています。

### ■ 健やかな老後のサクセスロード

さっき、連携っていいました。健康づくりを確実にするのは定期健診をお奨めします。それで、かかりつけの歯科医院を持つことです。歯科医院と連携をしながらやっていく。今回はきちんと歯磨きできているんだろうか？ 専門家の目でチェックする。やったことに対して検証していく。もう一回自分の間違ったところがもしあったら方向を修正していく。あるいは、自分ができているのであれば自信を持っていく。そういうやり方をしていきながら、前に進んでいくと、確実に健康づくりっていうのはできていきます。

みんな平等に年を取りますので、若い人もいず

れは老後があります。それはやっぱり、お口の健康っていうのが、快適な生活とか豊かな人生には欠くことのできないものだよっていう認識をしてもらわないといけないです。その価値観をもう少し大きくして欲しい。あとは、いろんな方法を専門家に教わりながら、定期的に歯科医院に来院する。そういう信頼できるかかりつけの歯科医院、歯科医師をよく見定めるということです。そうすることが、本当に楽に健康なお口を保つ方法じゃないかなと思います。ぜひそういう風な流れにして欲しいなと思います。ご清聴ありがとうございました。

### 質疑応答

(司会) 高橋先生本当にありがとうございました。先生の歯科医院は本当に笑顔に包まれていて、普通歯科医院は嫌だと思って笑顔の無いものと思っていた。せっかくの機会ですので少し質問を受付けたいと思います。

(質問者1) 新潟県の例でフッ素によって虫歯ができないっていうことですが、他県はなぜしないのですか？ コストが高いとかそういうことなんでしょうか？

(高橋先生) 全国で一生懸命頑張っているんですけども、なかなか新潟ほどはいかない。コストも安いんです。コップ代が8円か10円くらいなんです。だから虫歯がなくなると困るところがあるんですね、どこか（笑）。

(質問者1) 良く分かりました。

(質問者2) フッ素のうがいをする液体っていうのはドラッグストアとかで売っているものですか？

(高橋先生) ドラッグストアではあまり無いと思います。実は処方箋があると買えるんですけども、直接はたぶん売ってないと思います。ですが、歯科医院にいかれたら簡単に手に入ります。使用方法も軽量する水を入れて粉を溶かすだけです。味もほとんどしませんので、お子様には非常に有効だというだけでなく、みなさんに有効なので、ぜひやって欲しいと思います。

(司会) 現実的には、今の歯磨きにフッ素が入っているとしたらそれで良いんですか？

(高橋先生) それで十分というか、それでも使い方があるので、さっきのようにちょこっとうがい

が良いですね。あまりぶくぶくしないっていうのが一つのポイントかなと思います。それだけをやってくれるとかなり30%から40%くらいといわれていますけども、かなり効果がでます。現状それがすごく虫歯予防になっているんです。だから皆さん、治療した後の虫歯も随分減っているんです。そういう意味では、効果が非常に出ていますので、皆さんの知らないところで実は恩恵受けていると思っていてください。



**(質問者3)** どの歯医者を選ぶかっていうのも一つの手段だと思うんですが、どういう歯医者を選んだらいいんでしょうか？ 私自身、かかりつけの歯医者がいるんですけども、今日の話をきいたらもうひとつやなと思いまして（笑）。どういう歯医者を選んだらいいんでしょうか？

**(高橋先生)** やっぱり人間性だとかそういう所も大きなポイントになると思うんですけども、虫歯の治療よりも先にすることあるでしょっていうところを色んな形で提案している歯科医院ということです。今、歯科医院もかなり予防っていうことに力が入ってきているんです。だから、そういうのを伺ってもらったらどうですかね？ 「治療に來ました」じゃなくて、「治療しないようにしてくれようなどろはないのか？」とか、「そういう風にしてくれ」とかかりつけのところにいってみるのもいいかもしれません。実は、僕ら（歯科医院）がもっと努力しないといけない。だけども、これは一般の市民の方からの要望と、僕らのほうがそれを受け皿作るっていうこと、両方が盛り上がってくることが一番早い道だろうなあと思います。

だから、それができるように普及活動をしていかないといけないと思っています。それが、僕の課題だと思っています。

**(司会)** 今日聞いたら、病気になる前に行かないといけない。みんな痛くなつてから行ったり、悪くなつてから行くのではなく、その前にいろんな対処法があるっていうのが、今日の高橋先生のメッセージかなと思います。

**(高橋先生)** 皆さん、痛いから病気で痛くないから病気でないって発想で物事を考える一つの基準があります。これは、主観的な健康感といって、自分がそう思っているだけで、僕は健康だと思い込んでいる人いっぱいいると思うんです。だけど思い込みだけあって、実はその人が歯医者に行ったら、やっぱりなんらかの病名が付きます。絶対に健康な人って、本当に完璧な健康な人って探すのはすごく難しいんです。ほとんどの人が歯周病の前段階だと、歯周病になつたりしますので、そこでは、痛いとか痛くないだけでは、判断しないようにしてもらって、とりあえず健康って自分で思っていても行って欲しいなと思います。年に2.3回いけるようなタイプの歯科医院があつたら良いなと思います。

**(司会)** それでは、まだ他にもあるかもしれませんけども、時間になりました。第1回のセミナーにふさわしい話でした。歯の健康は心も豊かになるという話もありました。また、今後とも色々と指導していただきたいと思います。最後にもう一度（拍手）。最後に当協会を代表しまして更家副会長から一言ご挨拶をいただきたいと思います。

### ■ 謝辞（更家副会長）

高橋先生、本当に今日はありがとうございました。すごい笑顔いっぱいの写真を見て、今まで歯医者さんっていうのは治療っていうイメージですけど、予防で、口のメンテナンスで幸せを皆さん持つもらうというコンセプトが違うなと思いました。これは広めないと感じました。こういうことを通じて私どもも何か役割ができればなと思っております。今日はありがとうございました。