

歯周病が進行し、ブラッシング時に歯肉からの出血が止まらない、と当クリニックに、一生懸命通院していただいていたある六十代の女性患者さん。

治療を続けるも、治療効果が表れても、また症状が、という一進一退を繰り返していた方だ。

そんな彼女が、久しぶりに通院してきた。以前に比べて歯ブラシしても出血しなくなった、という。さらに驚くことに、今までグラグラだった(重度の歯周病だったのだが)彼女の歯の動揺が明らかに止まっている。

実はこの患者さん。当院への通院は、義理の母親の介護の合間を見てというタイトなものだった。

多くを語る方ではなかったが、見るからに心身ともに疲れ切っておられ、治療効果はつきりと出てこな



歯科医が語る現代版養生訓

いことも、その一因と考えられた。だが、彼女の場合、毎日の丁寧な歯磨きを続けてきたこともあいまって、数年続けてきた介護が終わって、彼女が生来有する「免疫力」が戻ったと考えられる。

ヒトの免疫力は、ストレスの影響を受けやすく、体調や心のバランスに影響することは知られている。

ストレスに弱い臓器としては、胃が知られているが、実は、胃よりも早く、一番初めに、はつきりとその方のストレスが顕在化するのが、歯

口や歯に現れる、病気の兆しを見逃すな!

や歯肉を含めた「口の中」なのだ。

特に、歯周病がなかなか治らない、と心当たりのある方は、ストレスの「カットオフ」を試みては如何か?

「ストレス解消」とは言うが、現代人の特に働き盛りの皆さんは何らかの「ストレス」を抱えたまま、日々頑張っておられる方が大半だ。生真面目な方は、ストレス解消に頑張ってしまうって、余計にストレス過多に、などという笑えない話も。そこで、ストレスと上手に付き合う手段の一つが、ストレスのカットオフ。

忙しい中、ストレスに感じることを、一時間でも忘れる、そこから遠ざかる行動を続けるのである。

睡眠前の軽いストレッチ、早起きとしての軽い散歩、週一回のグチ禁止の飲みニケーションなど、少し考えれば、なんでもできる。

ストレスを解消しようとするのではなく、ストレスと上手く付き合ひ、悩みや不快感を、ため込んだままにしない、一時的にでも頭をリセットすることが大事だ。

やはり一番大切なことは、自分の身体(の不調)は、自

らが治す、という前向きな意識だ。

小さな不調の兆しの段階で、不調の元になる行動や思考パターンを自ら断ち切ることは意外と重要なことだ。特に歯肉はその人の免疫が出やすい場所の一つ。口は人の身体で一番不潔になりやすく、常に抗原や口腔細菌に遭遇している最前線だからだ。以前お話しした、インプラント治療の成果を台なしにしてしまう「インプラント周囲炎」も歯周病と同じ原因で生じるものだ。

自分の歯と同じように、インプラントを支える周囲の組織(歯肉や歯槽骨)の炎症が進み、咬合力(ヒトのかむ力)に耐えられず、インプラントが台なしになるのだ。

いくら立派なビルを建てても地盤が緩めばひとたまりもない。

小さなストレスため込まず、小さな不調見逃さず。夏バテの防止もお忘れなく。

顎関節症

ドライマウス

舌痛症

長栄歯科クリニック
亀井 英志
Kamei Hideshi

ストレスは

見える!

すべては「噛みしめ」が原因だった

気がつくくと「歯を食いしばっている、...。心当たりの方は、当コラムの亀井医師の著書『すべては「噛みしめ」が原因だった』をお読みいただきたい。「未病」の原因をまとめた良書です。

亀井英志(かめいひでし)

1951年群馬県前橋市生まれ。76年東京歯科大学卒。都立病院歯科口腔外科医を経て、84年より長栄歯科クリニック院長。臨床ゲノム医療学会理事。

