からそれはやはり皆さんとの二人三脚、歯医者さんと皆さんの二人三脚によって歯周病は治るというふうにまずは強く申し上げたいのはそこであります。じゃブラッシングなんですがこれは歯医者さんによっていろいろな方法がありますが、私はですねバス法というのを使用しております。バス法というのは横磨きなんです。立て磨きは、かたいブラシがいいよと言いますけど、私は軟らかいブラシで結構です。今は軟らかいブラシでも昔みたいに豚毛といううーんと豚の毛で軟らかいというのはありません。ですからナイロンで今作っています。だいたい軟らかいブラシで結構です。それから小型の歯ブラシを使って頂いて、そしてバス法というのは横磨きなんですね。で、ブラシを斜めに入れてそして横磨きで小刻みでやれば歯垢というのは歯周病の元はきれいに取れます。歯医者さんでは染め出しを使って付着状態歯垢のつきかたを見ますから、そこのとこに当てて磨けば必ず取れます。時間をかけてそれから丁寧にやって頂くことしかありません。いろんな方法については時間の関係でやめます。私はバス法を教えて非常に効果を上げておるということをここで申し上げておきます。

ここでもう一つですね、歯医者さんに行って何をされるかということで非常に皆さん心配のようですが、何もそんなにむずかしいことはしません。たとえば手術をやるとか何とかという状況になる時は、これはうんと歯周病が進んでしまいましてねこれは大学病院ということになりますけれども、普通歯医者さんに行ってやることは、プラークコントロール、歯ブラシを使うということの他に歯石取るんですね。歯石と同じにそのまわりに付着した歯垢、先程歯周病の元を取るということ。これはどうかというとたとえばですね、ここのところのこの歯の歯根というところにくっついている歯肉というのはこれはまぁ一応健康の状態と見てください。そうするとここに隙間がありますねこの隙間にスケーラーという道具を使ってこの中にずうーと入れ込んでいくんです。入れ込みますとここに先程の嫌気性菌がいっぱいおります。つまり歯垢というプラークの縁下プラークというんですが、それがいっぱいあります。それから歯の混んだ表面には歯石というものがここにたくさんくっついています。歯石は硬いものですからスケーラーという刃物を使ってそれから 掻爬をしてかきだすという処置しませんとその歯石というものを徹底除去ができない。これをルートプレーニングというんですけどこれを徹底してやろうということです。ですから歯医者に行って一回でやってくれ、一回でおわりというわけにはいかない。私はよく申し上げるんですけど、一回で終わりというのは超音波スケーラー等を使ってですね、全顎的にできるのは、この上の部分だけですね、この深いみぞがありますがその上の部分の歯石は取る。この下の部分というのは感触でやるわけです。私共は経験的な感触でやりますから、どうしても時間がかかります。ということで歯医者さんには3とか4回きてそして取って下さいよというのは、徹底してやろうということになります。そういうことが歯医者さんから言われます。ですからそれをぜひやって頂きたい。忙しいから一回でやってくれというのは無理でしょうし、やはり自分の歯周病をここで食い止めたいというときにはですねやはり何回か辛抱強く、たとえば他の病気ですと皆さんはやっぱりお医者さんの言うとおりに行きますけどもどうもその歯医者さんですと、俺忙しいからちょっと1から2回でやってくれという希望があると。これは丁寧なちゃんとやってくれる歯医者さんではちょっと無理じゃないかなと思います。私は非常にわがままを言いまして、山本先生は寛大でございまして、きちっとした治療をさして頂けるというありがたい立場にありますけれども、そうしますと10人来る場合に重い歯周病でも一応治させて頂いております。ですから軽い病気ですとほとんど100％治るということをここで私、断言申し上げたいわけです。皆さんは早く歯周病に気がついて、あるいは定期的に必ず歯医者さんに行って頂いて、そして歯周病を早いうちに治せば必ず100％、つまり人生 60、70になっても私は歯周病にならなくて済むと思います。ラッキーですよというのはきちっと歯医者

山 崎 勲 君　花粉症と仲良く付合いましょう。

**卓　　話**：「歯周病とはどんな病気」新潟大学名誉教授　原　耕二様

ただいま御紹介頂きました原でございます。私は、山本 賢先生からこのお話を頂きまして、この経緯につきまして申し上げます。

私、実は今、山本先生の紹介ありましたように定年退官後、山本先生の経営されております三之町病院の歯科に勤務しております。歯科の医長さんであります本日出席の山本みち子先生は、私共の教室の同門のお1人でございまして、そこにやっかいになっているという経緯がございます。今日お招き頂きまして、是非私もお伺いしてお話したいということは、ロータリークラブの今先程のいろいろの事業を聞いておりますと、奉仕であるということでございますが、それと共通するものでございます。医者の端くれとしまして、患者さんを診るということの奉仕に対しましてでございます。地域の皆様、特にほんとうに皆さんはリーダーのお1人でございます。そういう方々の歯を残すという、あるいは成人病である歯周病というものを理解していただくといこうとが、また私共の歯周病の発展にもつながるんだろうと、とにかく皆様に患者さんとして来て頂きませんと成り立たないわけでございまして、まあそういうことで是非皆さんに理解していただくということで、今日喜んで参りました。木宮会長始めロータリー会の皆様に対して厚くお礼申し上げたいと思います。

それではスライドをお願いしたいと思います。

少し学問的なお話もありますけれども解りやすく話します。実は停年退官前に何千枚とあったスライドを全部処分して教室に置いてきてしまいましたものですから、解りやすいスライドもあったのですけれども、その点ご勘弁頂きたいと思います。歯周病というものがなぜ大切か、つまり何故その歯がぐらぐらして抜けていくかということは、歯と回りの組織の構造にある訳です。ここでこの歯というものを外から見ますと、歯というものでしか見えませんが、歯周病とは歯肉と歯とその下にあります歯根のまわりにあります骨ですね、実はその骨がおかされる病気なんです。歯肉がおかされて骨がおかされますから、その支えになっている歯というものがぐらぐらして抜けてしまうんですね。

神が創ってくれたもの、いつもうまく創ったなぁと思うんですが、これは歯根で、これは骨なんです。この間に斜めの線が入ったものと幅のあるそのものがありますが、これは実は歯根膜というんですね。で、皆さんがたとえば石を〝がっ〟と噛んだ時に石は砕けますけれども、歯とか歯周組織がしっかりしています。それから何か物を噛んだ時に痛みが出てくるというのもその一つの役割をしているのですが、これはですね実は、歯根膜というのはクッションの役目をしているのです。すなわち、衝撃を〝ガーン〟と加えた時に普通硬いものと硬いものでしたら、いわゆる骨折ということが起こります。この骨でしたら、歯に衝撃が加わりますと骨折というのが起こりますが、ほとんど普通は起こりません。よほど異常な力がないと起きません。というのはクッションの役目というものが非常に助けているということになります。ですから歯周病というのは、この歯肉が初めにになります。それからこの骨というのは、歯肉とか粘膜の下にある骨、この辺が次に病気になってつまり歯周病になっておかされていくということをまず御理解して頂く。ですからその辺の処置を病気になる前に私共は、その治療をしてしまえば病気にならないということです。で、皆さん今までの考え方としては歯周病とは年をとれば誰でもなりますよと言うけれども、誰でもなると言うのはそれなりの理由があるし、ならないと言う説も正しい訳です。その辺をまた申し上げたいと思い

ます。

これは歯周病がだんだんと、歯肉の方の病気が進んでいく過程ですけれども、こちらは健康と見ていいんですね。これは歯肉にぶつぶつがあります。このぶつぶつがあるということは健康の一つの証です。こちらは少し歯の周囲の歯肉が浮腫というか、炎症というものが起こりますと浮腫として腫れてくる訳です。これはまだ歯周病として軽いわけですね。これが少し重くなってきますとこの腫れがうんと強くなります。もうこの辺になりますと、たとえばブラシをかけるとか、爪楊枝を使ったとか、硬い物を食べたとかで血が出ますという訴えがあります。だいたいこの辺になってくるとまず起こるでしょう。それからうーんと進んできますともうこういうふうに歯の周囲の炎症が非常に強くなりまして容易に出血も起こってくるという、こういう状態になるとこれはもうほっといてはいけないだろうと思います。つまり歯肉の病気が進んできていますからこのままいくと歯周、更に骨までおかされる病気になりますよという警告になるわけですね。こういうふうに一カ所だけでも少しづつ病気が進むと、いっぺんにばぁ～と強くなるのではなくて、最初から健康からだんだんだんと経年的に進むということをまず理解をして頂きたいし、おそらくここまでくるのに、1年でなる人もありますし、10年くらいまでこのままの状態で続く人もありますし、20年くらい経っても歯肉だけの病気の人もおります。いろいろな場合があるということです。歯周炎つまり歯肉の病気から骨にまで至る病気になることを歯周炎と言うんですね。歯肉炎というのは歯槽膿漏という言葉に一致すると思うのですが。歯槽膿漏というのは、ドイツのウィーン学派から歯槽膿漏という言葉が日本に入ってきまして戦後アメリカからの学問というのが全部入ってきましたからそこでペリオドンテーティスといまして、歯周炎と言う名前をそれをそのまま今我々というのが使っているということになります。歯周炎というのは、今言った歯肉の病気にプラス骨がやられるといういわゆる歯槽骨と言うのですが、その骨がやられます。従いましてこれが健康の状態ですから、ここがエナメル質で外から見た時のいちばん硬い組織ですが、その組織とそのまわりにあります。これが歯肉ですが、歯肉とエナメル質が、最初我々の歯が出てきまして、子供の場合ですとピタッとくっついているんですね。それが歯肉に炎症が起こりましてそれが進んくるとこれが歯周炎ですが、実はこの周囲、歯根膜とそのいちばん外側にありますセメント質がありますが、これも歯周組織に入りますが、セメント質と歯肉とがくっついているものが離れてくる、つまり隙間がどんどん下へ広がっていくと、この上に歯槽骨と言う骨があるのですね。これがやせてくる。

レントゲン的にはこれは健康的ですから、レントゲン的にはこの骨のでっぱりですね。黒い影は隙間ですが、このでっぱりのところが少しぼやけています。だんだん黒い影が増えてきましてぼやけてきます。つまりこれがこの骨のいちばん突端のところが病気でとけてなくなってくる。テレビの宣伝で言いますと、とけてなくなりますよとテレビで宣伝しておりますが、そのとけてなくなる部分が、黒い影が非常に強く出てきておると見ればいいのです。進んできますとこの骨もどんどんなくなってきますけれども、X線的には私共は歯医者さんに行きますとかならずレントゲン写真を撮りますね。で、あなたは歯周炎が進んでいますよとか、進んでいませんよとか、これは歯肉だけの病気ですよというのは、この骨の壊れ方がどうなのか、歯肉だけかごうなのか、このレントゲンを見ますとですね、レントゲンというのは、骨は写りますけど歯肉は写りません。

ですから骨の状態を見るには、レントゲンで比較しなければいけません。もうこれを見て解りますように、これは健康ですけれどこちらよりは、健康よりはるかに黒い影が多くなっていますから、これはこの先の部分がもうとけてなくなっておると。レントゲン的には透過している訳ですからそういうふうな透過度として見えます。これは根の先としますと半分くらいまで骨がおかされていると、もう骨がなくなっているとうことですから、私共は診断としては、だいたいあなたは中等みればいいわけですから、その膿が出るということは口臭がする。つまり菌がいろいろなものを産生します。臭いを出す物質を出しますから、そういうものが口臭として現れるということですから、まず口臭の患者さんがきたら歯医者さんはきちんとその歯石を取る、プラークコントロール、ブラッシングを教えてそしてしばらく様子をみるとたいてい臭いがなくなってきましたと言う人が殆どでございます。ですからまず口臭というのがありましたら歯医者さんに行って診察をしてもらう。あるいは治療してもらうということが必要かと思います。それから割り箸を噛むと違和感がある。ぐっと噛んだ時にですね、やっぱり歯が少し浮いたような感じがするとか、普段浮いたような感じがするというのは歯周病が骨の方まで病状が進んでいるという証です。ですからおかしいなぁと思う時はもちろん虫歯ということもあります。歯根というところに虫歯があることもありますけれども、それ以外にはたぶんこれは歯周病によってこういう違和感が出てくるんだというふうにつないでください。それから隙間があると広くなってきたというのは、歯というのはですね、その歯槽骨、骨がどんどんとけてなくなってきます。あるいは、歯の病気が進んできますと歯は移動します。歯並びが歯周病になりますと私は、歯並びが悪くなりましたというのはそれは当たっておりまして、そういう時は歯周病というものを疑ったほうがいいということになりますね。歯科矯正で若いうちからやるということということは別でして、必ず今ままで歯並びがよかったんだがだんだん悪くなってきたと。年をとったら悪くなってきたという時には、一応これは歯周病が進んできたなということの目安と考えて頂ければいいです。そういう場合にはすぐ歯医者さんに行って相談してくださいということになります。だいたいこの辺が主訴としてありますから、その辺をだいたい皆さんに想像的に考えて頂ければいいんじゃないかと思います。私共はどうすればいいかというということで、歯医者さんだけを今まで頼っていたという歯周病の治療は終わりです。

もう一つは、自己診断は今しましたからあとは自己防衛ということなんですね。病気はなんでもそうですけど、たとえば健康を保つには一応健康管理というものを致します。あるいは、整形外科的には何か骨折がおきればあとはリハビリをいたします。それはみんな自己防衛だし自己管理をするということになりますと、口の中の歯周病もやはり自分で管理をしたらどうですかということになります。それではどうすれば自分でできるかということになりますが、歯肉だけの病気にとどまっている時は、歯肉炎になりますが、こちらはもう歯医者さんに行って治療しなくてはだめですけれども、一応歯肉だけの歯肉炎という病気でしたら自己防衛で治ります。それは何かというと歯ブラシをよく使うこと、今でいうプラークコントロールということがテレビに出ておりますけど、歯ブラシを使っていただくということ、これはその一例ですけどもかなり先程言いました歯肉だけの病気でも強いですね、この強い病気をブラシだけですよ、ブラッシングを歯医者さんが教えて、その患者さんが一生懸命にやっております。これはまぁ残念ながら外国のスライドですけど、これは2週間ブラッシングを続けたんですね。そうしたらどうでしょうか。歯肉だけの病気ですと、腫れがだんだんなくなってきました。先程言いましたね歯肉の初期の状態で腫れがありますけど、だんだんなくなってきました。そしてここだけはまださわると出血はありますけど。がこれはもうかなりブラシだけで効果がでているなぁということがわかってきます。さらにこれは4週間更に倍やってみますとこういうふうに探針をいれましても出血しなくなりました。他のところも健康の状態に戻りつつあるわけですね。ここに少しまだ腫れがありますけれどそれ以外は戻ってきた。つまり歯肉だけの病気ですと、歯医者に行って歯周病の治療を終えた後の歯ブラシの使い方、これをきちんとやる。歯医者さんでは最近非常にきちんとしたことを教えてくれますから、衛生士さんという人がおりまして教えますから、それできちんと怠りなくやった場合には必ず私は100人は100人とも治ります。ということを申し上げたい。歯周病は治りませんということはありません。必ず治ります