

帰ってきた!

知らなきゃ損する

# 歯のはなし

埼玉県羽生市木村歯科医院  
HPにてバックナンバー掲載中!!



木村 匡司

## ⑪② 歯並びの矯正も予防？

未だにマスク、アルコール、手袋が安定供給されないままですが、何とか手に入れないながら治療に影響が出ないように過ごしてきました。

大手通販では、アルコールを相場の10倍以上の値段で売りにきたりします。そんな中、マスクが入荷すると即座に連絡をしてくれる通販会社がありました。ほかの問屋さんはなかなか売ってくれず本当に困っているときにも何とか融通してくれた会社でした。その会社は、高値にはなりました

がある程度マスクが出回ったとき、少しでも安く手に入ったら即座に値下げをしてくれ、値下げの直前に購入した方には高く買った見返りにと、代替品を送るという対応までしてくれました。

「備えあれば患いなし」

と言いますが、今回のような世界中を巻き込む事態は人生では稀と思えますが、健康に関してはすべての人の共通の課題で、備えが必要であると思っています。人生百年時代となりましたが、定年まで働ければ大丈夫という時代は終わりました。むしろそこから第二の人生が今までと同じ長さくらいあるのです。

6歳から生えそろう永久歯はかつて5歳ぐらいまでもてば良く使えたと思われがちでした。現在は80歳でも90歳でも自分の歯で噛みたいと思うのが当たり前になってきました。まずは予防して歯を失わない準備をしましょう。そして、WHO(世界保健機関)のヘルスプロモーションの考え方「人々が自らの健康とその決定要因をコントロールし、改善することができるようになるプロセス」も、私が思うには、要するに「自らの健康は自ら管理する」という事に尽きると考えています。

「自らの健康は自ら管理する」という事に尽きると考えています。

なってから治すよりは「ならないようにする」のが基本です。ぜひ歯医者に言われたから「磨く」とか「予防に通う」ではなく、自らの体を守りたいから通うと考えてもらえると本望です。

歯並びの矯正に関して、明らかに歯並びが悪くても、明らかに歯が残っている方で80歳まで歯が残っている方を見た記憶がありません。これは、自分で磨いてさえいけば虫歯や歯周病にならないということではないと思われます。一生自分の歯で噛むなら歯並びの矯正は見栄えだけではなく虫歯や歯周病の予防の一つということになり、海外のように子どもの乳歯から成長と共に歯並びを見ていくことも予防歯科と言えるのではないのでしょうか。

歯についての相談予約や無料健康講座の予約は木村歯科医院(☎0120・2555・418)へ。



歯並びの矯正も予防の一つです