

はじめに

歯への悩みを考えてみる

日本では、ほとんどの人が自分の「歯」に悩みや、コンプレックスを持っていると思います。そして「歯」に対しての悩みは、年齢や性別によっても違ってきます。

ずっと悩んでいる人の多くに共通して言えることは、いつまでも問題が解決しないことでしょうか。それはなぜでしょうか？

現在、歯科医院の数はコンビニよりも多いと言われ、さまざまな考えを持った歯科医師が多く、歯科医院を開院しています。患者さんは、飲食店のように気軽な気持ちで、あちらこちらの歯医者へ行ってみることなどは簡単にできず、行ったとしても2、3件。行くたびにエックス線（レントゲン写真）を撮ったり、検査をしたり。労力と費用が必要になる。医師・歯科医師など「医者」と話すだけで気持ちは委縮してしまい、行くだけで緊張して疲れてしまう。そして、結局聞きたいことをすべて聞けず帰宅するかもしれません。

セカンドオピニオン（第2の意見）は認知されてはいるものの、主治医の顔色をうかがう傾向にある

日本人の多くは、うまく活用することができないのも現状であり、保険治療が一般的な日本では、治療費がかかることに抵抗があります。

知り合いからの情報は参考になるかわからないし、インターネットでは調べつくせないほどの情報が飛び交い、本当に正しいのかわからないことも挙げられる。口コミサイトなどは、いいことしか書いておらず信憑性が疑わしい。

そんなことを考えているうちに、疲れてしまって、どうでもよくなってきたりしてしまう。「命に関わるんじゃないし、いいや」と先延ばし先延ばし。

正直、歯の治療は先延ばしにすればするほど、不利益でしかありません。

本書は「歯」の専門書ではありません。

基本的な「歯への正しい知識」を身につけてもらうための本です。

正しい知識を得ることで、自分や、自分の家族の「歯を」守ることができるのです。

歯の価値を考えてみる

年々、日本人の寿命が延びています。近い将来、平均寿命も90歳を超えると予測され、中年以降の人生が長くなります。元気なお年寄りも皆、しっかりと食事ができる人たちです。そして、食事が楽しみと感じる比率は、歳をとるほどに大切な時間になっていきます。

そのときに、入れ歯が合わなくて硬いものが食べられない状態であったり、歯が抜けて食事ができない状態でいたりすることは、損でしかありません。

誰もが食べることは大好きです。

おいしいものを食べると幸せを感じます。

私も食べることは大好きです。ステーキなども大好きで、死ぬまで食べたいと思っています。しかし、歯がないとステーキは食べられません。

私自身は歯に不自由していませんし、歯を大切にしないと満足に食べられなくなる、と警告されてもすぐに自覚ができません。

しかし私は歯科医師ですので、歯で悩んでいる方にお会いします。

「食べられるものを選んで食事しています」

「噛み切れないものは、ハサミで細かく切って食べています」

「柔らかいものしか食べられません」

など、歯で困っている人の悩みを解消させてあげることが私の役割です。その経験から、少しでも今後、悩まない人が増えることを望んでいます。

歯は「財産」です。ともに人生を歩むパートナーである「歯」を大切にすることで、いつまでもおいしく毎日の食事をするのが可能となります。

ご自身の「歯」の価値はいくらですか？

もし「歯」を失ったとき、元に戻るとしたら歯1本にいくら払えますか？

日本では、歯を失った場合にする「インプラント治療」は1本で平均40万円かかります。天然の歯では倍の価値があると言われます（ \parallel 80万円）。

成人の歯は全部で28本（親知らずを含まず）。28本 \times 80万円 \parallel 2240万円。

つまり、あなたは2000万円以上の「財産」を持って生まれてくるというわけです。高いと感じましたか？

あくまで平均的に見積もった金額を提示していますが、実際は、過去にあった判例を見ると、歯の治療で誤って抜かれた歯の損害賠償で100万円を超える賠償金が言い渡されたことがあり、つまり

3000万円以上の価値と証明されています。

よく勘違いをしている方が多いのですが、虫歯などは「治療をすれば問題ない」と思っていらっしゃるかもしれませんが。しかし歯は削れば削るほど、治療をすればするほど、抜歯（歯を抜く）リスクが高くなり、入れ歯（義歯）や、インプラントに近づいてしまいます。

歯が抜かれることは、脳への影響があると言われ、歯の本数が足りなくて咀嚼できないことで、胃腸への負担が増えることは医学的に証明されていることです。

食べ物をしつかり噛むことで、脳へ刺激が伝わり、脳が活性化されます。歯が少ない人は認知症のリスクが高いという報告があり、歯が健康であることは、老後の健康につながると考えてもよいでしょう。

本書を参考にすることで、あなたの「デンタルIQ」（歯の知識）が上がリ、歯の健康寿命が延び、歳をとったときも自分の歯でおいしく食事をとることでQOL（生活の質）を保つ手助けとなります。

そして、きれいな歯は笑顔をサポートしてくれます。元気に笑って毎日を過ごせること、見た目が美しいことは健康的でもあります。現在の一步が、将来の自分を作ります。

さあ、これからも一生付き合うパートナーであるご自身の「歯」について、一緒に勉強していきましよう。