

過分なご紹介をいただきました、黒田でございます。今日はすごく伝統のある御苑RCにお招きいただきまして大変光栄に存じます。神田RCがたかだか50年なのに、はるかに歴史のある御苑RCにお招きいただき大変光栄でございます。そしてなおかつ今日は出席率も大変よろしい会にお招きいただきまして、これほど多くの方々にお集まりいただきましたのに私の拙いお話を聞いていただくのは大変心苦しいので、最初に歯ブラシのプレゼントをさせていただきました。そういうわけで、今日はお話をさせていただきます。

今日ここへ来るのには深い理由がありまして、会長の黒岩さんが神田RCにたまたまお越しになり私のお話を聞いてくださり、うちのクラブの浜田会長に「あの方を何とか呼んでください」と言ってそれで会長が「黒田受けろ」ということでやむを得ず参りました。(笑)本当は来たくなかったのですが会長からの大変光栄なご指名でございますので今日は楽しくお話をさせていただきます。

私は神田で歯医者をやっております。歯医者好きな人はいません、私も嫌いです。好きな人はいないので、できるだけ歯医者に行かなくてもいいように、というつもりで今日は歯ブラシを持ってきました。話は歯がなくならないような話をしたいと思っております。それじゃハナシにならない。

(プロジェクターを使って)

今日お話ししたいことは4つですが、一番大事なことは「ボケ防止」です。みなさん、今50代からボケが始まっております。ですからここにいらっしゃる方はほとんど対象になります。ボケにならないように何を考えたらいいかということをお話したいと思います。ゴールはここです。ここに行くまでの若干の解説が必要です。

「歯の病気と全身の病気との関係」、「健康寿命という考え方」、「口から食べることの大切さ」この3つを前置きにお話してできるだけボケを防ぎたいと思います。

「歯周病」というのをよく聞いたことがあると思いますが、昔は「歯槽膿漏」と言っていた言葉です。歯周病とは歯槽膿漏のことで、ややこしい言葉ですが歯槽から膿が漏れると漢字を書きます。日本の当用漢字にございません。したがって「歯の周囲の病気」という表現に変わりました。

歯の周囲、歯肉とか歯槽骨とかいろいろ組織的なものがありますが、歯の周囲の病気です。これは細菌が血液にのって全身を回る病気です。したがって厄介な病気を起こす。それが糖尿病であったり心臓疾患であったりいろんな病気を起こしますが、糖尿病の怖さは足を切ってしまうとか失明するとか大変いやな病気です。そして心臓疾患は一番の死亡の原因です。

歯周病というのは症状がありません。気づかずに進む病気で歯が抜ける最大の病気です。成人の多くの方々がかかるのですが、全身疾患に非常に深い関わりを持っていて、糖尿、心臓、肺炎、脳梗塞、心筋梗塞、早産など20代からいろいろと問題を起こす。したがって全身疾患と深い関係があるということがここ10年でわかりました。昔そんなことはわかってなかったのですが、この10年でこういうことがよくわかってきて歯周病って厄介だな、ということになりました。

歯が抜ける原因を調べますと歯周病で抜けるのは一番多い。41.8%と書いてありますが、これは全部の年齢を含めてのデータですから、50代以上になりますと歯周病が90%以上です。したがってみなさんは40代の方、30代の方もいらっしゃるかもしれませんが、一応50代としてははるかに歯周病で抜けている。歯周病の抜け方は怖い。バタバタとまとめて数本抜けていきます。40代以降は歯周病が95%。ほとんどの人が歯周病であると考えていいでしょう。歯周病がないのは私くらいです。というくらいに多くの方が歯周病と考えていいけれど、そういうことを認識していません。

では若い人はあるの？という若い人は歯肉炎という病気です。これも歯肉の炎症ですから歯周炎の中に入ります。大人の場合、20代以降になった歯周病というのは骨の方まで影響があります。

「食べかす」というのはバイオフィルムといますが、これはなにも歯科だけの呼び名ではありません。みなさんのおうちの台所や風呂場の排水溝にたまっているヌルヌルとしたもの、これをバイオフィルムと呼びます。バイオフィルムはジャージャーとシャワーを浴びて取れますか？取れません。お水をジャージャーとバケツ一杯流しても取れません。うがいをして取れるか？取れません。歯ブラシで取れるか？取れにくい。ここが問題です。

では、バイオフィルムとはどういうものか？ばい菌が集ってばい菌のまわりにバリアーを作ってしまう。時間がたつと、そのバリアーを作ったものというのは唾液であろうと水道水であろうとうがい薬であろうと、そんなものはパスしてしまう。何ら影響も受けない厄介なものなのです。ではバイオフィルムをどうやって取ればいいのか、それが一番の問題です。

今、日本では歯磨きをしていない人はいません。歯磨きをしているのに取れているのか？取れません。一生懸命頑張っても半分取ればいいでしょう。歯肉の中に溜まっているとほとんど取れない。歯の上、歯の壁面についているのは歯ブラシで何とか取れます。ですからラインの上は患者さんが頑張れば取れるのです。この下、歯肉の下、これが取れない。でも頑張れば歯肉の下にも効果が出てくる。赤く腫れたところがありますが、3カ月頑張っても少し効果が出てきました。歯ブラシだけで3カ月、歯医者の方を使わずにここまできれいになりました。炎症はかなり消えました。完全にではありませんが前と比べると腫れた感じはなくなりました。歯ブラシだけでも相当効果は出てくるのです。

では歯磨きは誰がするの？皆さんのお茶碗とかお皿とか箸は誰か他のひとが洗ってくれるでしょう。歯ブラシは誰がやってくれるの？自分がやるしかない。歯肉の上は患者さんが取るべきところ。では歯肉の下は？歯科医院で取ってもらうところなのです。その考えを是非今日は持ってください。歯ブラシを頑張っていれば大丈夫ということはないのです。

自分で歯磨きをするときに歯ブラシ、歯間ブラシ、フロスを使う。何故歯間ブラシやフロスを使うようになったのか。歯肉の下もできるだけ自分できれいにしようと頑張る。自分自身で頑張ることをセルフケアといいます。セルフケアも段々レベルを上げてきて、歯間ブラシやフロスを使うようになってきた。プロフェッショナルケア—プロケア—と呼びますが、衛生士さんが歯科医院でやってくれるのです。自分ではできない部分です。それを頑張っていたのは何のためか？ここからちょっと新しい言葉が入ってきます—「健康寿命」。

みなさん、「平均寿命」という言葉はよく聞くとありますが、平均寿命は79年男性80歳、女性86歳と言われていた。この前に動けなくなってしまう年齢は9年と13年。これがとても大事で寝たきりで10年20年生きて幸せですか？ここなのです。大事なことは、日常生活を支障なく送れる期間を「健康寿命」と呼びます。

「日常生活を支障なく」ということは、外出をしたり、着替えをしたり、映画を観に行ったりでもいいし、買い物に行ったり。電車に乗れる、着替えをする、そういうことが送れる寿命のことを「健康寿命」と言います。今、医療者の考えは健康寿命をいかに延ばすか。私の目標は「ピンピン、コロリ」です。健康寿命が90歳であればいいなと思っています。せめて85歳でいいなと思っています。健康寿命がずっと延びれば延びるほど「ピンピン、コロリ」になります。朝起きて亡くなった。昨日までは元気に動いていた。こういうのは皆さんの理想でしょう？この理想を望まない人は誰もいません。みんな「ピンピン、コロリ」が良いに決まっている。

じゃあ健康寿命を延ばしてください、ということ。平均寿命と健康寿命の差がほとんどなくなることが理想です。そのために健康寿命を長引かせてください。女性の平均寿命は86もあるからといって安心してはいけません。健康寿命はたった2-3年の差です。ですから女性は早く寝込んでしまう。

寝たきりになってしまう。何故か？歯がなくなるのは女性のほうが早いです。

健康寿命を延ばそうという考えを、今のことをまとめますと男性は 10 年間寝たきり痴呆があります。女性は 13 年も寝たきり痴呆があります。ここの差は女性のほうが少なくなったほうがいい。実は女性が多い。男性は 70 過ぎになったらいつでも痴呆がくると思ったほうがいい。東京都のデータですが、東京都の健康寿命は全国で男性は 33 位。女性は 41 位。こんなに悪いのです。何故か？歯磨きが悪いんです。

ちょっと話題を変えますが、高齢者にとって食べる意味とは何だろう？段々年を取っていくと、私も年を取っているから言うのですが、最後には食欲しか残っていないんです。地位、名誉、お金、性欲これらが落ちます。食べることに欲がなくなってしまう。食べることと健康管理。最後には食べることが一生懸命皆さんの目標になってきます、私のように。食べることが人生におけるかけがえのないものになってくるのですが、病気になって入院するのは大体 60 代から 70 代。

入院すると食べられなくなる。入院したとたん、食べたいのだけにおかゆ・重湯・点滴。最悪は胃ろうです。胃に直接食べ物を運ぶようなことをするようになる。病気で入院すると食欲はあるけど食べられない、これを無理に口から食べてリハビリをしてというのが今の新しい入院患者の扱い方になってきました。

数年前は病院全部がやっているわけではないのですが、進んでいる病院は「早く食べて」、胃ろうとか点滴に頼らずにさっさと食べて、リハビリして、車椅子を頼らないでどんどん歩きなさいよ。今では手術後 1 日目か 2 日目に歩かされる。それは病院が悪いのではない、最先端なのです。どんどん食べて早くリハビリして退院してください、これが寝たきりを防ぐ元です。健康寿命を延ばす。

そうしないと入院していると中で肺炎が蔓延する。肺炎というのは死亡率の第 3 位です。皆さん肺炎なんて過去の病気だと思っているでしょう。死亡率の 3 位です。こんなに肺炎があがったとは思わなかった。歯磨きしないからです。ですから入院しても歯磨きをしてください。食べて歯磨きをする。もういっぺん、何故歯が大事か。自分の歯で食べている人達は健康寿命はグリーンなのです。日常生活でひとりで何処へでも出かけられるというのがグリーンです。家の近所まで出るだけというのは黄色に近い。家から出られない、寝たきりというのはこれです。何を表しているかということ、自分の歯で主に食べている人は 80%以上、ひとりで何処へでも出かけられるのです。

ところが痴呆になったら入れ歯をなくしてしまう。歯がなければ東京は歯医者が多いから作ってくれますが、作ったら面になくしてしまうのです。何処へ置いてきたかわからない。それが健康保険では 1 回作ったら半年作れませんから、ないまま過ごしてしまう。これが歯がない・入れ歯がないという現状です。

ですから老人ホームへ行きましたらほとんどの人に、歯がありません。お金がない訳じゃないのです。あっても作ってもらえない。だって家族だって「作っても明日すぐなくしちゃうもん」と言われたら作らないでしょう。これがどうなるかと言うと、家から出られない、寝たきりだし、うちの周りを散歩するだけになってしまう。まあなんとかできるのは 30%ぐらいでしょう。この差を是非見ていただきたい。

ですからもし病気したら、早く口から食べてリハビリして退院してください。先生が何と言っても俺は退院するぞ、と言って出てしまえばいいのです。出ちゃって食べればいいのです。食べて悪くなることはないです。食べて歯を磨いてください。どうして歯が大事か、とことんおわかりになったかと思えます。抜けるのは歯周疾患。歯周疾患というのはこういうものです。

歯の周りに食べカスをくっつけて、歯磨きが足りないと、やってない訳ではないんです。やっているのですが、歯磨きが足りないと 1 カ月で硬くなって歯石ができる。こびりつきですね。バイオフィルムは、うがいで取れません。そうやって置いておくと 1 カ月で石になる。これはヨットとか船の底についてガリガリこすらないと取れないものです。ですから食後の歯ブラシを習慣にしてください。

今日差し上げた歯ブラシに「食べたら磨こう」という刻印がついています。しかもキャップがついています。煙草もいけない。一番歯が抜ける歯周病の増強因子は煙草です。「肺がんになるから煙草をやめよう」というのは30年前の考えです。「歯周病になるから煙草をやめよう」というのは10年前の話。今では歯周病と煙草はダイレクトに一番つながりがある。煙草を吸って肺がんになるのは1%以下です。ところが歯周病と煙草は平行です。ダイレクトにつながっている。それは是非、認識してください。

そしてかかりつけの歯科医を持つ。お医者さんには皆さん内科とか他にもかかりつけのお医者さんを持っているでしょう。歯科医にもかかりつけを作ってください。あそこへ行こうと決めてください。そして定期健診を受けてください。そして全部歯がなくならないように、1本でも2本でも頑張ってお残していただくように、できるだけ抜かない歯医者を探してください。インプラントが上手だという歯医者は出来るだけ避けてください。安易に頼らないで。もっと裏話を言うと抜けてインプラントは、歯医者が一番儲かります。おかげで私は儲からない歯医者です。

車は国産車1500cc。ゴルフの会員権は持っていない。別荘もない。貧乏歯医者です。したがって残念ながらインプラントをやりたいないつも思っているのですが、心にブレーキがかかってなかなかできない。インプラントをやるのが一番収益になります。抜いていく。ところが抜かずに治していくと手間暇がかかってちっとも収益にならない。(笑)だから抜かない歯医者を探すと、そこは儲からない歯医者になっているのです。そういう歯医者を探すと、それは苦勞ですが、是非探してください。1本でも残すように頑張っている歯医者を探してください。

これは素晴らしいきれいなひと。この人は若いのです。たまたま25歳くらい。私は70過ぎですが、1本も歯は抜けておりません。そして1本も神経が抜けた歯はありません。全部神経が残っています。でも中学校、高校時代に受験勉強を人並みにやらなければならぬものだから、夜食を食べて歯を磨かなかつたから虫歯になって、虫歯の治療を受けておりました。それが数本ありますが、全部神経は残っています。70過ぎても1本も抜けていない。おかげで元気でおります。ですから歯周病にならないようにね。

これは「プレジデント」から引用したのですが、シニアの1,000人からアンケートを取った。リタイア前に何をやったらよかったか。「歯の定期健診を受ければよかった」というのが一番上に出ていた。1,000人のアンケートですよ。シニアの1,000人に何を後悔したかという「歯の定期健診を受ければよかった」と。仕事が忙しくて歯をおろそかにしてきた結果が、今お話したような結果だった。

これはうちの歯科医の姿です。これは患者さんの姿。歯ブラシばかり渡しているからちっとも収益が上がらない。本当に抜いていくと言いたいよな、と私ここで眺めているのですが、こんなことばかりやっているからちっとも収益があがらない。「先生1時間かけて150円なのですけど…」と患者さんが心配そうに言うのです。「いやあー1,000万円くらい欲しいですがねえ」と言うのですが、ベロを出して逃げられちゃった。

これは衛生士さんがやっている姿です。バイオフィルムが先ほど取れないと言いましたね。バイオフィルムは歯科医院じゃないと取れないです。これを取るのせめて6ヶ月に1回。うちでは心配性の人は3カ月ごとに来てる。もっと心配な人は2カ月ごとに来ます。来ないでくださいよ、うち収益上がらないからと本心では思っているんですが、こうやってお話しした以上、やむを得ず診ているのです。でも本当は半年1回でいいのになあ、あるいは抜かしてくれればインプラントも入れられるのになあ、と思っています。

「歯面のクリーニング」と呼んでいます。普通皆さんが持っているような歯ブラシ、歯ブラシ道具では届かないようなところをやってくれる。最後にフッ素を塗って終わりにします。

50代以降の方々は根が出てまいります。歯が伸びたとか長くなったとか隙間が空いたとかよくある

でしょう。これは歯周病の方です。若い人の歯肉というのは隙間があいてこないしっかりしている。根が出てくるともっと虫歯になります。付け根の虫歯です。磨きづらいし、弱いです。ここはエナメル質とって非常に硬い。ここは4倍虫歯になる。根のほう。ですから今まで虫歯がなかったと言って安心している人も油断しないでください。

今日お渡した歯ブラシは「タクト24」という歯ブラシでキャップが付いています。これは市販されておりません。歯科医院専用と書いてありますがなんで歯科医院専用かという、私の医院で販売しているときは100円です。市販すると180円になります。なぜかって工場から販売するまでに中間マージンがかかってくるからです。私だってベンツに乗りたいし、ゴルフの会員権も欲しいし別荘も欲しい。いつも患者さんに言っているのです。でもだめなのですね、浜田さん。貧乏歯医者ですよ。

どうしてキャップか。食べた磨こう。食べた磨くには、いつもハンドバックに入れて持って歩いてください。外で磨くときはお水だけで結構です。洗面所へ行って磨いてください。磨いたら食べかすが残るでしょう。でもそれはキレイなものだから、そのまま飲み込んでもかまわない。コップもうがいもいらな

いす。歯磨き剤は一日1回でいいです。つけるときはフッ素入り。今、市販のものでフッ素入りというのは、ほとんどフッ素入りになっています。フッ素は歯周病も治し、知覚過敏も抑えてくれるし、いい役割を持っています。フッ素が許可になったのはやっと3年前です。日本はいろいろな公害に対してアレルギーのある国民なのでフッ素を許可できなかった。フッ素というのは歯を専門用語では「斑状歯」とって非常に硬い歯に変えてしまって、シマシマの歯に変えてしまう人が0.2%いて、それが問題になっていた。そのかわりその人は虫歯には絶対にならない。斑状歯になってもそれぐらいフッ素というのは効果があるのですが、フッ素を安全域ですと濃度を下げて販売していますから効果のほうは、ないよりはまし、くらいに考えてください。

歯科医院で売っている歯磨き剤は濃度を上げています。それは歯科医か歯科衛生士が皆さんに、こういう量をこういうふうに使ってくださいと指導することを条件に売っているからです。勿論、私のところにいらっしゃったり、みなさんの行っているかかりつけの歯科医院で「歯科医院の歯磨き剤」を買ってください。そしたらフッ素濃度があるレベルになって安全でなおかつ効果がある。町で売っているのは名前だけフッ素入りと書いてありますが、ないよりましくらいのもというふうに理解してください。赤ん坊が飲んででも安全の量にしてあるからです。

この歯ブラシ、ストレートで何にも芸がない歯ブラシで、余計なものが何にも付いていない。この毛先の細さは世界で一番細い。大変軟らかい。痛くならない。厳密に言うと、先っぽが丸い。こういうことを話しているとずっと話してしまいます。丁度時間になりました。ご清聴ありがとうございました。(終わり)

閉会点鐘 <黒岩会長>

今日は本当に目からうろこが落ちるような、特に佐藤さん、お大事になさってください。ちょうど3カ月前に400万円もかけてインプラントをやられたそうです。1カ月くらい顔が腫れて顔色も変わっていましたが、どちらがいいのかわかりませんが。黒田先生のお話を伺いまして、先生の人生は「職業奉仕」そのものだと思います。(拍手)すべてが職業奉仕の上に立った職業であると思います。医は算術ともいいますが、やはり立派なお医者さんもおられるのだと思いました。わがクラブの会員には職業がお医者さんという方はまだ誰もいらっしゃいません。是非ともこういう黒田先生のような方に入っただき、我々も長生きして、先生も更に奉仕をなさるといような関係でロータリーは地に這って活動していくものかと思えます。

丁度半年前ですか、神田RCにメイクアップさせていただいたときに先生がこういうお話をなさっていました。でも今日のお話は、ほとんど新しい内容のものでした。やはり医療業界も日進月歩で学問・技術が進んでいるのだと思った次第です。

先生におかれましては、時々遊びにきていただいて我々の健康がいつまでも続くようなお話を聞かせていただければありがたいと思います。今日は先生、ありがとうございました。(終わり)