



✦ お気軽にご相談ください。

「正食からだと心の健康相談室」ではあなたのお悩みに
に誌上でお答えします。食養に深い理解をもつ名医
のアドバイスをあなたの健康にご活用ください。

巻末の愛読者カードをご利用いただくか封書にて編
集部までお送りください。

なお、お電話によるご相談、直接ご本人への回答はい
たしかねます。ご相談お待ちしております。

自分の歯を 一生もたせるコツ

Q 私は三〜四年に一度歯科医院を受診し、数カ月か
けて悪いところを全部治すというパターンで暮ら
してきました。今回はついに部分入れ歯を入れることになっ
てしまいました。このままだとあと何年かしてまた歯医
者へ行くときには、さらに歯が減りそうで心配です。何か
よい対策はありますか？

A 歯の治療というのは、
ほとんどの場合歯を
削り取っているわけで、治療
と称して実は体の一部（＝
歯）をひたすら除去し、切り
取っているのです。たとえて
言えば、胃が悪くなったら胃
を切り取り、代わりにゴムの
胃袋をつける。指が化膿した
ら指を切り取ってプラスチック
の指をくっつける。歯科治
療というのは、多くの場合こ
れに近いことをやっているわ
けです。

歯はいったん穴があげば自
然には戻りません。歯は体
中で唯一自然治癒力のない器

官ですから、悪い部分を削り
取るしかないので。ですが
ら歯医者へ行くたびに、自分
の体の一部が減っていく。代
わりにプラスチックの歯や、
金属のかぶせものの歯が増え
ていくのは何か悲しい感じが
します。

歯を健康に保つコツは、何
よりも自分の歯を虫歯にさせ
ない、歯周病にさせないこと
です。症状が出てからあわて
て歯医者へ行っても実は手遅
れなのです。早期発見、早期
治療という言葉がありますが、
歯に関しては何より予防が絶
対必要なのです。

こんなあなたは悲惨な人生

- ・歯が痛くなくても我慢できるうちは歯医者へ行かない。
- ・ともかく歯医者嫌い。歯も自分で抜く……?!
- ・何も言わずだまって虫歯を詰める歯医者大好き。

早く気がついて

- ・歯が痛くなったら早めに歯医者へ行く。
- ・虫歯は早期発見、早期治療がいちばん。

あんたはエライ

- ・歯が痛くならないように歯医者を利用する。
- ・歯の磨き方を確認するため、歯石の掃除のため歯医者へ行く。
- ・親からもらった歯、神さまから預かっている歯は絶対悪くさせない。
- ・ちゃんと説明してくれる歯医者、予防に重点をおいている歯医者を知っている。



田村享生
たむら きょうせい
静岡県で田村歯科医院
を開院。東洋医学に注
目し、食養生や漢方医療
も治療に取り入れる。
ホームページは、
<http://www.inh.co.jp/tam/>