



女性の活躍推進に必要な わたしの かかりつけ医

医療法人社団 眞慈会 鈴木歯科
理事長・歯学博士
鈴木 千枝子



＜鈴木千枝子＞プロフィール
東京歯科大学卒業、歯学博士、小児歯科専門指導医
医療法人社団 眞慈会 鈴木歯科 院長
ご自分の歯であっても入れ歯であっても自分の口で食べられることは健康に繋がっていきます。美味しく食べられて、楽しくおしゃべりができることは幸せに繋がっていくことです。



医療法人 眞慈会 鈴木歯科
TEL 03-3832-1388
http://www.suzuki-shika.tokyo/
〒110-0015
東京都台東区東上野3-35-1
「痛い」、「怖い」、「恐ろしい」といった行きたくない「歯医者さん」のイメージをチェンジできますよう、日々心がけております。悩み始める前に少し扉を開けてみてください。

「今の歯科医は、むし歯や歯周病を治療するだけでなく、体全体の健康を保つために口の中の健康状態を知ることが大切なんです。」と語る小児歯科専門医の鈴木千枝子院長は、お父様の代から上野で歯科医院を開業し、患者様の中には親子4世代で通われている方もいらっしゃるそうです。

糖尿病と歯周病に深い関係があるように体の状態を把握しながら口の健康を向上させることが今後、重要とされています。社会の変化とともに歯科の役割が広がってきた現状についてお話を聞きました。

食物や胃液によって溶かされる疾患)には、逆流性食道炎やサプリメントの中での成分が影響していることもあり、全身状態や普段の生活も検討が必要です。

私は小児歯科専門医ですのでお子様の治療をすることが多いのですが、最近の子どもたちは顎が小さい子が多くなったように感じます。

助産師さんのセミナーでも、今の妊婦さんの子宮の形は30年程前の妊婦さんと比べると長筒形の傾向にあるようです。

スマホのやり過ぎなどで子宮が圧迫されていることで、赤ちゃんの顎の発達に影響し、将来的に不正咬合になるかもしれません。日本小児歯科学会は日本小児科学会など関連団体と協力して、スマホ

女性ホルモンの一つである「エストロゲン」が減少するといろんな不定愁訴が出てきます。原因は詳しく解明されていませんが、顎関節症になり、顎が痛く口が開かなくなることもあります。更年期の患者さんで口が開かない場合に、ホルモン補充療法(更年期の治療法で女性ホルモンを補充する方法)で症状が緩和した例もあります。

また、酸蝕症(歯が身近な酸性の飲

など関連団体と協力して、スマホによる子どもの発育への影響などを含め、子どもたちをいかに健康やかにそだてるか、といった活動をするのが多くなりました。

口と全身のつながりを意識した歯科治療

超高齢社会の今、歯科治療の患者様もコレステロールや血圧・心臓、骨粗鬆症の薬など、何らかの薬を服用されていらっしゃる方がほとんどです。当院では、まずはお薬手帳を見せて頂いて体の全体的状態を知るところから始めます。歯科と医科は別々のように皆さん思っているかもしれませんが、歯科医は、患者様の体の状態をある程度把握して、治療するのが常識になってきていますね。

人間は食べることで生きていま

患者様との信頼関係

歯科を含めた医療、健康のさまざまな情報がインターネットなどであふれていますが、どの情報をもどこまで信用するか、得た情報をどうやって利用するかといったヘルスリテラシーのためにも、信頼できるかかりつけの歯科を持つてほしいと考えています。歯が痛いときだけインターネットで調べた歯科に行くのではなく、患者さん一人ひとりの全身との関係をもっともらえるかかりつけの歯科もっている、歯の状態から他の病気が見つかることもあります。以前に50代女性の口の中全体のレントゲンの状態から、もしかしたら骨粗鬆症かもしれないと思いついて診察を受けてもらったところ、貧血と大腸がんが見つかったそうです。大腸がんの治療中も通っていたとき、口の中をいつも清潔にするこ

とでがん治療の効果が現れたように、宣告された余命よりも長く生

すから、お口の中の状態は命に関わる大切な入り口なんです。口の中の細菌の量は手の握りこぶし位にあります。もし手術をすることになった場合に、口の中をクリーニングして細菌の数を減らすことが術後の良好な回復につながります。手術のこともわかってきました。手術で挿管するとき口の中が汚れていると、管を通して細菌を身体の中に入れるようなものだからです。また、手術後に口の中をきれいに保つことと入院期間が関連するといった報告もあるくらいです。特にがん治療中は抵抗力が下がり、口内炎などの口の中のトラブルが起りやすくなります。口の中をきれいに保つことががん治療の効果に影響するという報告もあります。

歯科を通して女性と次世代の健康を守るお手伝い

女性の一生には女性ホルモンが深く関わっていますが、女性ホルモ

きられました。

信頼関係があれば医師だけでなく、歯科医としてお手伝いできることはたくさんあります。歯科のかかりつけ医は大切だと思いますね。

ライフコースアプローチという言葉、ご存知ですか？健康を長期的にとらえ、子供の頃や若い頃の健康が年をとってからの健康に影響するという考えです。例えば更年期以降、女性ホルモンの影響で女性は骨粗鬆症のリスクが高まります。骨量は若いときに増え、その後年々減ります。若いときに十分増えないと更年期以降の骨粗鬆症のリスクが高まるのです。さらに女性は、鈴木先生もおっしゃるのように自分の子供の健康にも影響します。今の生活習慣や健康状態が将来の自分、さらに次世代の健康をつくるという意識、忘れないでくださいね。

北 奈央子

聖路加国際大学大学院博士後期過程在学・ヘルスリテラシーの研究に従事、女性医療ネットワーク (<http://cnet.gr.jp/>) 広報、女性のためのヘルスケアサイト (<https://w-wellness.jp/>) 運営

ヘルスリテラシー
北 奈央子のヒトコト