



# 代々木歯科コーナー

連載



なんで歯磨きをするの？  
— その79 — 歯科医師 監物佐米子

皆さん、毎日歯みがきをしていないと思いませんか？  
「歯みがきをしない」ということが、なんで歯みがきをしないのかと思いませんか？  
歯みがきの最大の目的はプラーク（歯垢）を落とすことです。歯垢は生きた細菌の塊で、虫歯・歯周病の原因になります。歯垢は乳白色をしてるので、歯と同じような色なので、注意して磨かないと磨き残しが起きやすいです。さらに、水に溶けにくい、歯の表面にべばりついているので、うがいでは取り除くことができません。歯みがきで、この歯垢を取り除き、虫歯・歯周病などにならないようにすることが大切です。

「歯みがきをしていない」ということ、ちていない」ということがないように、隅々まで丁寧に磨くようにしましょう。皆さんの口の中は十人十色なので、それぞれのお口の中に合わせて歯みがきの方法をお伝えすることもできます。何か分からないことがありましたら、歯科医院を受診したときに遠慮なくご質問ください。

## 歯垢のたまりやすいところ



### 歯みがきのポイント

- ・ 歯の裏側、表側、かみ合わせの面と分けてみがくようにしましょう。
- ・ みがき残しをしないように、順番を決めてみがきましょう。

### 歯を磨く順番の例

- ① 下の歯の外側 → ② 下の歯の内側 → ③ 上の歯の外側 → ④ 上の歯の内側

## グラフから見える「医療壊滅」危機の背景

「医療崩壊」の状態です。このままでは「医療壊滅」のおそれがあるとの強い危機感を訴えました。特に重症病床の逼迫は、新型コロナウイルス感染者だけでなく、他の重症患者の受け入れにも影響し、命が選別されかねない状況に陥ろうとしています。政府は病床確保を強調しますが、病床確保に見合う医師・看護師が不足しているのが実情です。

この背景には、1980年代以降「医療費抑制政策」が取られてきたことがあります。

グラフ①は「医師・看護師のOECD比較」で、100床あたりの医師数、100床あたりの看護師数を比較しています。日本は18.5名、ドイツは51.9名、フランスは51.8名、アメリカは93.5名、イギリスは108.1名です。

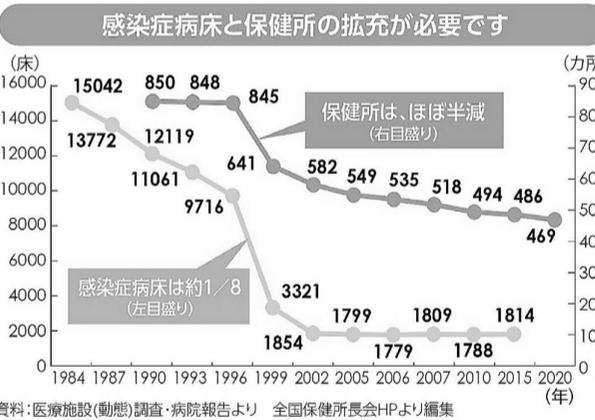
グラフ②は「感染症病床と保健所の推移」で、1984年から2020年までの推移を示しています。感染症病床は約1/8、保健所はほぼ半減しています。

1月13日、都内に住む基礎疾患のある80代の男性が新型コロナウイルスに感染した後入院先が見つからず自宅療養中に症状が悪化して死亡していたことが分かりました。日本医師会の中川会長は、すでに「医療壊滅」の危機が迫っている。このままでは「医療壊滅」のおそれがあるとの強い危機感を訴えました。特に重症病床の逼迫は、新型コロナウイルス感染者だけでなく、他の重症患者の受け入れにも影響し、命が選別されかねない状況に陥ろうとしています。政府は病床確保を強調しますが、病床確保に見合う医師・看護師が不足しているのが実情です。

この背景には、1980年代以降「医療費抑制政策」が取られてきたことがあります。

グラフ①は「医師・看護師のOECD比較」で、100床あたりの医師数、100床あたりの看護師数を比較しています。日本は18.5名、ドイツは51.9名、フランスは51.8名、アメリカは93.5名、イギリスは108.1名です。

グラフ②は「感染症病床と保健所の推移」で、1984年から2020年までの推移を示しています。感染症病床は約1/8、保健所はほぼ半減しています。



## サプリメントに頼らない生活



薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)

プリに関する相談件数は、11月までで前年同期比146件増の1436件。

国民生活センターが紹介する事例では、インターネットの広告を見てサプリメントを注文し、飲んだところ尋麻疹(じんましん)が出たため受診し、飲み続けられないので解約したいと申し出たが、すでに送っている2回目までは購入するよう求められています。他に、下痢をしたことを話しても、「医師の診断書を出さなければ解約は受け付けられない」という例もあります。

「おトクにお試しだけ」のつもりが「定期購入」というトラブルも絶えません。

消費者庁が紹介する事例では、ダイエット用サプリメントに相談しました。



## (67) 通信販売の「おトク」に注意



### 3階渡り廊下は「お正月」

月に一度模様替えをする3階の渡り廊下。今年初の渡り廊下の飾りは「お正月」がテーマ。「初日の出」に、縁起が良いとされる初夢の「一富士二鷹三茄子」、初詣の神社の「鳥居」や「絵馬」も飾られています。療養中の患者さんに少しでも「お正月」を感じてもらえたらと、リハ中の患者さんとセラピストで共同作成しました。