

# 一期一会

自律	目標に向かって自分自身を律する
感謝	思いやりや感謝の気持ちをもつ
貢献	将来社会に貢献する態度を養う

2021.9.10 第19号



虫歯治療について夏休み前に指導しましたが、夏休み明けにもかかわらず治療が済んでいない生徒が多いようです。健康診断で治療すべきとなった項目は健康増進における一丁目一番地です。特に虫歯治療は助成制度対象（月800円）になっていますので早めの治療をお願いします。

## 口はいのちの源 食べること・噛むことは生きる喜び

日本講演新聞2889号 歯科河原英雄医院 院長 河原英雄

私は歯科医院にしか売っていないガムを、よく治療で患者さんに噛ませています。

そのガムを噛ませることで、全く笑わなかった人が笑うようになったり、誰かに支えられないと歩けなかった人が一人で歩けるようになるんです。ガムを噛むことで機能が回復していくからです。

48歳という若さで脳血管の病気をした患者さんが、奥さんに付き添われて車いすで治療に来られました。私もビックリしたんですが、この方にガムを勧めたら、2年後には歩けるようになりました。そして5年後には歯磨きも、食事も、洋服を着ることも、全部自分でできるようになりました。

噛むことを始めて元気になられた方はほかにもたくさんいらっしゃいます。反対に認知症の人はほとんど噛んでいないという調査結果があります。

息子さんが認知症のお母さんを連れて来て、「半年前に作った入れ歯が合わないので診てほしい」と言われたことがありました。

私は新しい入れ歯を作り、「ほとんど何でも食べられます。頑張って食べましょうね」と言いました。それまでは噛めないでお粥などの柔らかいものを食べていたそうです。

入れ歯の人に柔らかいものを食べさせるというのは、歯医者者の努力不足です。私が入れ歯を作った患者さんは皆さん、りんごを丸かじりできるほどしっかりと噛むことができます。その認知症の患者さんは、90歳にして息子さんと一緒に地域のカラオケ大会に出場できるほどに回復しました。

よく噛むことで脳に刺激が行ったこと。栄養の消化・吸収がよくなったこと。そして、美味しいと脳で感じたのでますます食欲が増したこと。この三つが回復した大きな要因です。

約30年間、定期健診をしていた78歳の女性が、脳梗塞で倒れて飲み込めなくなり、胃に穴を開けてチューブで直接栄養を入れる「胃ろう」になって入院しました。「胃ろう」になると口で食べないから歯磨きをしなくなり、口の中がものすごく汚れます。私はその方のお見舞いに行き、娘さんに「毎日口を掃除して、ガムを噛ませてあげてください」とお願いしました。

患者さんは「要介護5」だったのでほとんど分からないんですけど、私の顔を見て何かを感じたんですね。「このガムを噛んでごらん」と言ったら噛みました。そしたら唾液がどんどん出てきました。「喋れなくても噛むことを頑張れば絶対に口から食べられるようになるから頑張らなさい」と言いました。

それで、娘さんが「しっかり噛ませる」「一日三回磨く」という習慣を頑張って続けさせたら、半年後には箸を使って自分で食べられるようになり、胃ろうが要らなくなったんです。

「食べる」ということ、「噛む」ということは、単に美味しいとか栄養だけの問題ではなくて、「生きること」そのものだとは私は思っています。

