

口腔ケア

大阪支部 石川 真樹

僕は生まれつき歯が丈夫だったので、生まれて初めて歯医者に行ったのが19の時でした。(だから油断して、あまりケアしてなかったかもしれない) 虫歯2,3本の治療と親知らずを抜いた。次は顎損になってから星ヶ丘厚生年金病院(現星ヶ丘医療センター)に入院していた29の時に虫歯2,3本を治療しました。30代後半で虫歯2,3本の治療(全部でかぶせ銀歯が7本)と噛み合わせ部分が痛くて、虫歯かと思えば、移乗時(二人で前後で持ち上げる)に歯をくいしばるからだそうで、対症療法だけどマウスピースを装着(それで完治)。最近48で歯がシクシク痛んで歯医者に行ったら、歯間の歯垢が悪さをしていただけだったので、歯間ブラシの回数を週2から週4に増やした(今現在は傷まない)。

僕は歯間が狭いので小林製薬の糸ようじを愛用、前は6本糸のキツめしかなかったのですが、最近4本糸のユルめが出たのでそちらに変更。うがい薬はイソジンではなくコンクールという歯医者で使用されている緑色のモノで、マウスウォッシュはなた豆系のモノを使い、口内のヌルヌルを取り去り超スッキリです。

顎損になってもう20年位になりますが、最初の5年ぐらいはヘルパーさんに手磨きしてもらっていて、5年目から15年目ぐらいはブラウンの回転型の電動歯ブラシを使うようになり、自分で磨けるところ(少しだけ)を磨きだして(殆どヘルパーさんにやってもらってますが)、ここ5年はフィリップスの音波電動歯ブラシ(痛くないので良い)です。歯磨きは平均で、顎損になる前は週5回、顎損になってからは週10回(朝は毎日、晩に時間がない時は歯磨きは省略します)。

あと、20すぎぐらいから、夏なのに、かき氷が食べれない程に(ソフトクリームやモナカアイスは大丈夫)歯がしみるようになって、15年前位からは知覚過敏用の歯磨き粉シュミテクトが手放せません。

