

こんにちは、毎日暑い日が続いていますね。

先日、ニュースで今年の出生数を目にしました。なんと、私が生まれた年の約半数にまで減少しているそうです。思い返せば、私が子供の頃にもすでに「少子化が進んでいる」と学校で習いましたが、まさかここまで早いスピードで変化していることに改めて驚きます。

日本の未来を考えると寂しくもあり、不安な気持ちになります。しかし、そんな暗いニュースばかりに目を向けてはいけな、と気づかされる嬉しい出来事がありました。

先日、メンテナンスで来院された患者さんにひ孫さんが生まれ、嬉しそうにお話をさせていただきました。その患者さんのお子さんも、そしてお孫さんも、当院に通ってくださっていて、先日もお子さんのお話をさせていただきました。

「少子化」という言葉を聞くと悲しく閉塞的な気持ちになりますが、私たちの目の前には、こうして世代を超えてつながっていく、「命の物語」があります。親から子へ、子から孫へ、そしてひ孫へ。その大切な物語の一部に関わらせていただけることは、歯科医療から長く皆様の人生をサポートすることを目標にしている私たちにとっての喜びであり、誇りです。

時代は変わっても、人と人とのつながりや、家族を想う温かい気持ちは変わりません。これからも地域の皆様が、どの世代の方でも安心して笑顔で通える場所であり続けられるよう、日々の診療に真摯に向き合っていきたいと思います。

西村歯科 院長 西村 誠

記憶をスマホに任せるのは「退化」ではない？ 脳の進化と AI 時代の付き合い方

AI などが身近になることで、記憶力が落ちる現象は「デジタル健忘症」と呼ばれネガティブな側面は確かにあります。しかし一方で最新の脳科学では、これを単なる「脳の劣化」ではなく、デジタル社会に適応するための「脳の進化」と捉える見方もあります。

人間の脳の容量には限界がありますが、「情報をすべて暗記する」役割を AI やスマホに丸投げできれば、脳の作業スペースに大きな空きが生まれます。つまり、暗記力が下がる代わりに、「新しいアイデアを生み出す」「物事を深く考察する」といった、人間にしかできない高度な思考にリソースを集中できるようになっていく可能性が指摘されています。

そのためには AI を「答えを出す機械」ではなく「思考のパートナー」にすることが大切です。具体的には「〇〇についてどう思う？」ではなく、「私は〇〇だと考えているが、この論理に盲点や矛盾はある？」と問いかけたり、学生さんなら「答えそのものは言わないで。〇〇の問題を解くための、最初の 1 歩となるヒントや考え方の切り口だけを教えて」と指示したりすることで良き思考のパートナーになってくれるのではないのでしょうか。

医療ライター 妹尾 淳子

12歳臼歯を守ろう

12歳臼歯とはその名の通り12歳前後になって生えてくる奥歯（大臼歯）です。基本的に親知らずを除く永久歯の中では最後に生え始めます。12歳臼歯は咀嚼に欠かせない大切な歯です。

12歳臼歯で注意したいココ！

① 歯磨きにくい＆プラークがたまりやすい

前歯と違い複雑な形の溝があり、この溝が深いとプラークがたまりやすいです。萌出途中で12歳臼歯が歯茎に覆われている間は歯ブラシが届きにくくプラークが沈着した状態になりやすいです。

② 正常な位置に生えてこないときがある

顎がせまかったり6歳臼歯に引っかかったりして正常な位置に生えてこないことがあります。

③ 隣の歯がむし歯になることもある

12歳臼歯が生えると6歳臼歯との間のすき間がなくなりますので見えない部分をフロスなどでケアすることが大事になります。

守っていきこう！12歳臼歯

① 健康は自分で守る意識を持とう

これまでは保護者が歯科医院に連れて来たり歯を磨いてくれたおかげで歯を守ることができました。しかし、12歳臼歯が生える年齢というのは保護者の管理から自立していく年齢です。むし歯が以前はなかった子どもでも12歳臼歯がむし歯になることがあります。小学校高学年くらいから子ども自身が「自分の歯は自分で守る」という意識を持つように支援しましょう。

② 1cm奥まで歯ブラシを入れるよう意識しよう

今まで歯がなかったところに新たに歯が生えてくるため意識して奥まで歯ブラシが届くようにしましょう。とくに上の奥歯は汚れがたまりやすいので意識していないと奥まで歯ブラシが届いていないことがあります。

③ フロスを使おう

歯と歯の間はむし歯になりやすいためフロスを使用しましょう。

12歳臼歯が生えそろくと大人の歯並びの完成です。これから一生使っていく大切な歯なので、むし歯はもちろんですが歯周病にも気をつけましょう。そのためには健康は自分で守るという健康観と定期的な歯科受診がとても大切です。当院では正しい歯磨き方法やセルフケアのコツなどもお伝えしますので、一緒にお口の健康を守っていきましょう！

歯科助手 宮下 加奈子

勉強会に行ってきました

西村歯科とフェニックス通り歯科のスタッフみんなで勉強会に参加し、虫歯について学んできました。メンテナンスの時などにハミガキや食生活についてお伺いしています。生活習慣が虫歯予防に大きく関わっているからです。こんなことを言ったら変かな？怒られるかな？などと思わずお答えください。ご一緒にお口の健康を守っていきましょう。

「ほほえみ」バックナンバーはホームページにも掲載中です！