



## “プッシュ型”で歯医者さんに通おうと思います!

K.Kさん / 43歳

昨年の発売以来、多くの一般の方に読まれている『むし歯と歯周病の病因論』。今回は知り合いから勧められて読んだというKさんにお話をうかがいました! 以前は歯のケアは歯医者さんに任せきりだったKさん。この書籍と出会い、「自分が健康になるために歯医者さんにサポートしてもらおう」という意識が変わってきているといいます。

### どうしてケアするのか 目的がわかったんです

『むし歯と歯周病の病因論』、「これすくくおもしろかったです。どうしてむし歯になるのか、歯周病になるのか、どうケアしたらいいかが論理的に説明されているんですよ。歯周病菌は空気が苦手な菌の中ミリのミリにいます。だからそこまでフロスを通して細菌をかき出す必要がある」とか。こんなに理にかなった話を聞いたのは初めてです。今まで漠然と「やったほうがいいんだろうな」と思っていたことに対して、「そういう目的があったんだ!」と判明したのが新鮮でしたね。

どうしてケアするのか、目的がわかったら自然とオーラルケアに対するやる気も湧いてきました。「やったほうがいいんだろうな」くらいに考えていると気持ちが続かないと思うんですが、目的があるとやれますよ。今はフロスとワンタフトブラシと普通の歯ブラシ。3つ使って毎日ケアしています。これからも習慣にできる自信がありますね!

### 「○○やってください!」って 自分からお願いしたい!

あとこの本を読んで思うようになったのが、予防のために歯医者さんに通いたくなったということ。今までは問題があったら行くという感じでしたし、行っても「歯医者さんは専門家だから」と任せきりにしていたんですけど……。書籍には「歯科衛生士さんをパートナーにして、一緒に頑張っていくといい」と書かれていたんですよ。そうなんだ、と思って。つまり、もつと自分から「○○やってください」とお願いしてもいいんですよ。「悪くならないようにするにはどうしたらいいですか?」とか、「だ液検査したいんですけど」とか。聞きたいこと、お願いしたいことって実はあたり前です。今までは受け身なのがあたり前です。自分から何か言おうとしませんでしたけど、これからはどんどん言っていきたい。受け身ではなく、プッシュ型で通いたいですね。

今僕43歳なんですけど、この歳になると

歯を失うのは怖いなって切実に思います。自分が歳を重ねていくなかで、食事の楽しみが奪われたら嫌だっというのほもちろん、子どもたちが歯を失うことで苦しい思いをしてほしくない。だからこのタイミングで『むし歯と歯周病の病因論』に出合って、正しい知識を知れたのは本当に良かったです。これからは家族全員で健康に過ごせるように、できることはやっていこうと思います。



健康に過ごすために、歯医者さんに行きたい気持ちが湧いてくる!

ご注文は、同封のFAX注文用紙をご利用ください。