

歯医者さんに

怖くて行けない

人のための

無痛治療の本

麻酔を生かした

「心の痛みも治せる治療法」

大阪中之島ファンタルクリニック院長

山本彰美

歯医者さんに
怖くて行けない
人のための
無痛治療の本

麻酔を生かした
「心の痛みも治せる治療法」

大阪中之島デンタルクリニック院長
山本彰美

はじめに

歯医者さんに行くのが怖くて、歯が痛いのに我慢してしまふ……。

勇気を出して歯科医院に行つたけれど、ドアの前で引き返してしまつた……。

こんな経験はありませんか？ もつとも、この本を手にとつてくださったということは、似たような経験が少なからずおありなのでしょう。

そして、その恐怖を誰にも理解してもらえず、悩んでいるのではないのでしょうか？

でも、安心してください。あなたは、単なる「人一倍怖がりな患者」ではありません。そして、あなたと同様、歯医者さんが怖くてたまらない人は、決して少なくないのです。

私は、歯科医師であると同時に、麻酔を専門として医療に携わってきました。

徹底的に勉強した麻酔を歯科治療に生かすことはできないか模索してきた結果、「心の痛みをも癒せる歯の無痛治療」にたどりつきました。

現在、大阪のほたるまち（大阪大学医学部附属病院跡地）に「大阪中之島デンタルクリニック」という歯科医院を開いています。

ここには大阪はもとより全国各地から患者さんが訪ねていらっしやいますが、ほとんどの方が歯医者さんが怖くて治療ができず、悩み抜いた末に勇気を振りしぼって来てくださった方ばかりです。

そして、治療を終えると、どの方も満面の笑顔で帰って行かれます。最初はうつむいて、話すときもできるだけ歯を見せまいとしていた方々が、歩き方まで堂々と変わってしまうのです。

たとえば、結婚を1ヶ月後に控えたMさんという20代の女性。

Mさんは子どものころにかかった歯医者さんで、非常にイヤな経験をしました。治療に伴う肉体的な痛みと精神的な苦痛はやがてトラウマとなり、大人になっても、どうしても歯医者さんに行くことができなかったのです。待合室までは入れたことがあっても、待っているうちに恐怖にさいなまれ、飛び出してしまったということです。

Mさんは飲食店に勤めています。仕事から食事が不規則になるためもあったのでしよう、

ムシ歯や歯周病など歯の状態は悪化の一途をたどりました。

どうしようもなくなつて私のところへ来てくださった時には、かなり酷い^{ひど}状態になっていました。

初診で治療のプランを立て、いよいよ治療を開始しました。最初の治療の時は、やはり不安だったようです。それでも無事一回目の治療を終えました。

「今日はこれで終わりです。よくがんばりましたね、つらくなかったですか？」

私はそう問いかけてました。

その際、一瞬、Mさんは驚いた表情を浮かべました。そして、そのすぐ後でうれしそうな笑顔がひろがりました。

「先生、私、これなら治療できます。最後までがんばれそうです」

私はMさんと、「満面のすてきな笑顔で結婚式をしようね。彼氏と家族を喜ばせよう」と約束しました。

Mさんの治療は、あと数回を残すばかり。治療を重ねるたびにMさんは自信を取り戻し、考え方や生きる姿勢まで前向きに変わっていきました。

歯医者さんに対する恐怖をぬぐい去ることのできない人からすれば、キツネにつままれ
たような話だと思えます。

なぜ、そのようなことが可能なのか。

歯も心も癒す無痛治療とは、いったいどのようなものなのか？

自分も歯科治療が受けられるようになるのか？

いま、あなたの中で多くの疑問が湧きあがっていることでしょうか。

本書では、私が行っている無痛治療について、できるだけ詳しくお伝えしていきます。

そして、あなたが怖がりな患者さんではないこと、その恐怖を克服するのは可能だとい
うことを知っていただけたなら、たいへんうれしく思います。

大阪中之島デンタルクリニック院長 山本 彰美

第1章

大丈夫！ 悩んでいるのは、
あなただけではありません

● 目次

はじめに 3

「歯科治療を受けたいのに、どうしても医院に行けない」と悩んでいますか？ 16
あなたは本当に「ただの怖がり」なのでしょうか？ 19

「歯医者さんが怖い」という患者さんを叱る歯科医師 22

「行きたくても行けない患者さん」に無関心・無理解な歯科医師たち 24

患者さんを見ずに「歯」だけを診る歯科治療教育 25

第2章

なぜ、歯医者さんに行けなくなってしまうのでしょうか？

- 「治療できないまま歯を失う」という最悪のパターンに陥るケースも
「歯」は全身疾患にもつながっています 31
- 原因① 歯科治療恐怖症になってしまった 34
- 原因② 意外に多い嘔吐反射 37
- 原因③ パニック障害がある 40
- 原因④ 全般性不安障害がある 44
- 麻酔の技術に問題があるケース 46
- 信頼関係が確立されていないケース 48
- 歯の痛みと心の痛みをなくすために、無痛治療の医師としてできること 51

第3章

「歯医者さんに怖くて行けない人」 ための治療の第一歩

治療のすべては患者さんの側に立つことから始まる 54
全国各地から患者さんが訪れる無痛治療の歯科クリニック 56
健康な歯と自信を取り戻す患者さんたち 58

「清潔な門構え」がクリニックの大前提 64

高級ホテルのロビー？ 待合室は和みの空間 67

患者さんをお迎えする受付には、常に2名のスタッフが控えています 72

予約時間びつたりにお部屋へご案内します 74

治療音の聞こえてこないクリニック 76

「ここが治療室だったのですか？」と驚かれる「こだわりのインテリア」 78

第4章

麻醉を生かした

「体と心の無痛治療」

私は白衣を着ない主義 82

日本で初めて導入した治療椅子のこだわりは「寝心地」 84

口内に器具を入れられなくても大丈夫 86

口を開けられない人のためのレントゲン撮影術 89

治療一回ごとの終了時間も明確にします 91

支払いも治療室で行います 93

担当スタッフは最後まで変わりません 95

初診のカウンセリングは最低1時間半・最高4時間 100

患者さんの歯の状態を目に見えるかたちにします 103

患者さんと二人三脚でつくりあげる納得の治療プラン	106
治療についての説明はコンピュータ画像を使って行います	108
治療期間・回数の圧倒的な少なさも治療をラクにする要因です	110
プランを実行するかどうかは患者さん次第	112
9割以上の患者さんが利用する笑気吸入鎮静法	114
眠っている間に治療が終わる静脈内鎮静法・静脈麻酔法	117
日帰り集中治療に利用する全身麻酔法	122
「眠っている間」の治療には技術が必要です	126
約3万人に麻酔を行い無事故という実績	129
インプラントを無痛治療にするメリット	131
1年かかる治療をたった3回で終わらせる秘密	136
無痛歯科治療をきっかけに成長していく患者さんたち	140
治療後のメンテナンスもスムーズに	143

第5章

もう歯医者さんは怖くない！

「心からの笑顔」を取り戻した方たちの症例紹介

症例 1

第一ボタンを留められないほどの嘔吐反射。無痛歯科治療で念願の健康な口元を取り戻し、仕事の成績までアップ。嘔吐反射の症状まで軽くなりました。¹⁴⁸

症例 2

夫婦なのに真正面から顔を合わせることができない。歯科治療恐怖症を乗り越えて、夫の愛情に応え、豊かな人生をも取り戻しました。¹⁵³

症例 3

幼少時の経験から歯科治療恐怖症に。インプラントのための抜歯ができたとき、思わず涙がこぼれました。¹⁵⁶

症例 4

不登校になるほどの口元コンプレックス。わずか3回ですべての歯を治して、短大の卒業式では代表スピーチをするまでになりました。¹⁵⁹

症例 5

多忙で治療が中断しがちになり、ついにほとんどの歯を喪失。短期間でインプラントが完了し、娘の披露宴で思いっきり笑顔になれました。¹⁶²

第6章

「無痛歯科治療」がよくわかるQ&A

おわりに
187

症例 6 パニック障害で歯科治療ができず週の半分は痛みを苦しむ状態に。無痛歯科治療で安定的に治療ができ、今は夜ぐっすり眠れる喜びをかみしめています。 165

症例 7 1回4時間、半日の治療で20本もあった悪い歯がすべて健康に。これなら忙しい経営者でも歯科治療ができます。 168

第1章

大丈夫！ 悩んでいるのは、
あなただけではありません

「歯科治療を受けたいのに、どうしても医院に行けない」と悩んでいませんか？

歯医者さんに行くことができずに悩んでいる人にしてみれば、自分と同じような人が他にもいるとは思えないかもしれません。

しかし、私の実感からすると、そのような人は増える傾向にあると思われます。

統計など何らかのデータがあるわけではないので確実なことはいえませんが、クリニックを訪れる「歯医者さんに行けない患者さん」は、年を追うごとに増え続けているのではないのでしょうか。

もし本当に増えているとすれば、それはなぜなのでしょうか。

まず考えられるのは、歯科医にかかる患者さんの全体数が増加したということがあげられます。健康志向の広がりに伴い健康な歯を維持することへの意識が定着し、歯医者さんに通う人は格段に増えました。

歯医者さんに行けない人の割合そのものが変わっていなかったとしても、人数としては

増えてきます。50年前も今も2割だったとしても、100人中の2割なのか、1000人中の2割なのか、という事です。

もう一つには、幼い頃、歯医者さんであまりにもつらい経験をして、それが忘れられない人が増えているというケースです。

もともと、歯科というのはあらゆる病院の中でも悪いイメージがあります。「痛い、怖い、つらい、苦しい」という固定観念を持っている人は、9割以上といってもいいのではないのでしょうか。

そこにきて、しぶしぶ行ってみたら、やっぱり嫌な思いをした。注射をして、歯を抜いて、「キーン」という耳障りな音を聞きながら、痛むムシ歯の治療を必死でがまんした。

そんな経験が一種のトラウマとなり、歯医者さんに行こうと思っただけで、痛みや怖さがフィードバックしてしまうのです。

三つ目の理由として、「心の病」を抱えている人が増加していることです。

ストレス社会といわれる現在では、本人がまったく気づかないうちに、心を病んでしまうことが少なくありません。



心が健康な状態ならともかく、心の病を抱えていると、実際以上に不安や恐怖を感じる
ことが少なくありません。それも、本人にしてみれば、とても耐えられないレベルの強烈
な恐怖です。

その不安や恐怖の対象が、歯医者さんに向けられている。あるいは、何にせよ未知のも
のに対する不安が先立って、「何をされるのかわからない歯の治療などできない」という
ことになってしまうのです。

これら三つが、歯医者さんに行けずに悩む人が増えている理由だと考えられます。

私のクリニックを訪れる患者さんを見るかぎり、特に二つ目の「トラウマになっている
人」が圧倒的に多く、その次が三つ目の「心の病」だと思われまます。

あなたは本当に「ただの怖がり」なのでしょうか？

「いい大人が、怖くて歯医者に行けないなんてありえないよ」

歯医者さんに行くことができずに悩んでいる人の、ほぼ100パーセントが、周囲の人

からこのようにいわれています。

それも、家族や親しい友人など、本人が信頼を寄せている人からいわれてしまうことが多いのです。

それだけに、傷つき方も深くなってしまう。家族や友人にしてみれば、誰でもいうような何気ないことを、ごく軽い気持ちでいっただけなのでしょう。しかし、心の中で真剣に悩んでいる人にしてみれば、まさに突き刺さるような言葉なのです。

やっかいなのは、これが二次的な原因となってしまうことです。

「自分はそんなに怖がりなんだろうか？ 確かに大人になって歯医者さんが怖いなんてどうかしている。がんばれば行けるはずだ、行ってみよう」

そう自分にいい聞かせ、意を決して歯医者さんに行こうとする。しかし、やはりどうしても行くことができない。

そうになると、「人一倍、怖がりなんだ」「自分は歯医者にも行けないダメなヤツなんだ」とまで思うようになり、ますます歯医者さんから遠ざかるようになってしまいます。

ここまでできてしまうと、やはり「単なる怖がり」と片付けることはできません。

近年、ストレスが原因で、うつ病など心の病を抱える人が増加しています。歯医者さんに行くことができない人も、やはり強いストレスなどが原因となり、「歯科治療恐怖症」になっていくのだと考えられます。

ちなみに「歯科治療恐怖症」というのは正式な病名ではなく、私が便宜上使っている造語です。

歯医者さんに行けずに悩んでいる人は、行こうとするだけで激しい動悸やめまい・立ちくらみなどが起きたり、歯科医院特有の音やにおいを感じただけで吐き気がするという場合もあります。

それほど深刻な状態でも、やはり周囲の人は「わがまま」「怖がり」「がまんができない」と片付けてしまいます。

問題は、家族や友人のみならず、歯科医師の中にもこのような受け止め方をする人が少なくないことです。

「歯医者さんが怖い」という患者さんを叱る歯科医師

歯医者さんに行けない人の中には、診察をするために歯科医師がミラーなどの歯科器具を入れようとした瞬間、顔を背けてしまうという人が少なくありません。

本人もまったく無意識のうちに、反射的に避けてしまうのです。

手を振り払うようにして遮ってしまったというケースもあります。

また、口の中にほんの少し器具が入っただけで、えづいてしまうこともあります。

歯科医師にしてみれば、これはとても困ったことです。なぜなら、時には非常に危険なことになりかねないからです。

歯の治療に使われる器具には鋭利なものがたくさんあります。何しろ歯という硬質なものに削ったりするので、その鋭さも半端ではありません。

歯科医師は、そのような器具で患者さんの口中を傷つけてしまっただけは大変だという意識を十分すぎるほどもっています。

そのため、どんなにベテランの歯科医師でも、患者さんの歯を診察したり治療する際には、多少の緊張を伴います。

それだけに顔を背けられたり、手を出されたり、えづかれたりという反応が突然起きたりすると、かなり動揺してしまいます。

一度や二度だったら「仕方ない」と落ち着いて対処できるでしょう。しかし、何度も繰り返されると、さすがにそうもいかなくなりそうです。

中には、「なんでこれぐらいガマンできないんだ!」と患者さんを怒鳴りつける医師もいます。そればかりか、かなりひどい言葉で罵倒する医師もいます。同じ歯科医師としてはたいへん残念ですが、これは事実なのです。

安全に治療を進めていくためには患者さんの協力が不可欠ですから、医師の憤りも理解できます。しかし、だからといって怒鳴りつけるのはどう考えても行きすぎです。

いやむしろ、怒鳴りつけてしまえば患者さんはよけいに緊張してしまい、治療どころではなくなるはずですよ。

実際に治療できなくなってしまう、「二度と来るな」とか、「お前なんか死んでしまえ」

とまでいわれた患者さんもいます。

あとに残るのは、歯医者に対する根深い不信感と、歯科治療へのさらなる恐怖、そして、自己嫌悪です。

患者さんは、「歯医者さんに迷惑をかけてしまう」「もう診てもらおうことはできない」と、あきらめの境地に至ってしまいます。

「行きたくても行けない患者さん」に無関心・無理解な歯科医師たち

このような患者さんに対して、多くの歯科医師が無関心であり無理解であるのが現状です。そもそも「歯医者なんて医者の中でもいちばん嫌われる存在だ」と開き直っているようなところがあるかもしれません。

それだけに「行きたくても行くことができない」のはなぜなのか、何が原因なのか、どうすれば行けるようになるのか、ということを考えようとは思わないのだと思われます。

そのうえ歯科医師の立場からすれば、治療しづらい「やっかいな患者さん」よりも、協

力的で治療しやすい「優秀な患者さん」に来てもらったほうがありがたいのです。

特に近年は医療事故が問題になっていますから、リスクを伴う患者さんは避けたいというのが正直なところでしょう。

いずれにしても、歯医者に行けずに悩む患者さんに対して、多くの歯科医師が関心を寄せたり理解しようとすることは非常に少ないといえます。

患者さんを見ずに「歯」だけを診る歯科治療教育

こうした無関心や無理解の背景には、「患者さんを診る」のではなく、「歯だけを診る」歯科治療教育の蔓延があると私は考えます。

歯科医師にもいろいろなタイプの医師がいますが、おおむね共通しているのは職人的であるということです。

歯科治療にはムシ歯や歯周病の治療、入れ歯の治療、歯科矯正、インプラントなどさまざまなものがあります。

多くの歯科医師には自分の得意分野があり、こと得意分野の治療ということになると、まさに職人のように没頭してしまっています。

その時の医師の目には、患者さんではなく、「歯」しか目に入っていないません。その「歯」をいかに完璧に仕上げるかということが主題となっており、そのことに力を注ぐのです。

もちろん、これは必ずしも悪いことではありません。歯科治療が怖くない患者さんで、医師のその技術を求めて来院した場合は願ってもないことでしょう。

しかし、そこまでではない患者さんだったら、どうでしょうか。

ひたすら口を開けたまま、心の中では「今、先生は何をしているんだろう？」などと思っ
ているかもしれません。

もし医師に「歯」ばかりでなく「患者さんを診よう」という思いがあれば、治療に夢中になりすぎることなく、患者さんの微妙な心の動きを察知して、「今からこの部分を削りますよ」というような説明をすることでしょう。

今はインフォームドコンセント（医師が患者さんに十分に説明をして患者さんの同意を得る）が定着してきていますから、何の説明もなく無言で治療をするような歯科医師は、

さすがにいないと思います。

ただ、やつとの思いで歯医者さんに来たような患者さんの場合、型どおりの説明では不十分です。たとえば、「歯周病」という言葉も当然のように使いますが、普通の患者さんでも歯周病を理解されている人は、思いのほか少ないのが事実です。このような不十分な理解の上に、強い不安感を抱いているわけですから、それをぬぐい去るのは一筋縄ではいきません。

それでも医師の側は「説明義務を果たしたのだから」と、治療に専念してしまいます。患者さんが不安そうな様子をしていても、です。

つまり、やはり患者さんを診ず、歯だけを診ているのです。

「説明をする」というプロセスを経ることだけが大切なのであり、「患者さんが納得したかどうか」「不安は軽減されたかどうか」は別問題なのです。そうしたことを患者さん自身を見て、確認しようという考え方はないのです。

患者さんにしてみれば、いちおう説明らしいことは聞いたけれど、不安なまま治療が始まってしまい、必死でガマンするほかなかった、ということになります。

あとで詳しく述べますが、この不安や不信心は痛みと深い関係にあるのです。

「治療できないまま歯を失う」という最悪のパターンに陥るケースも

歯医者さんに行くことができないまま、ムシ歯や歯周病などを放置しておく、病状は悪化の一途をたどることになります。腕や脚、胃や腸などの臓器と違って、歯は体の中でも小さな部位です。だからでしょうか、痛み止めを飲んでごまかしながら、ぎりぎり限界まで放っておいてしまう人がほとんどです。

痛みがあると歯を磨くこともままならなくなるので、ますます歯の病気が進行してしまいます。

私のクリニックに来てくださる患者さんの中には、すでに何本か歯が抜けてしまったり、あっても抜かざるを得ないほどひどくなっていることが少なくありません。

もっと早く来てくれたら、ここまでひどい状態にはならなかっただろうと思うことばかりです。失わなくてもいいはずの歯が失われてしまうというのは、やはり最悪のパターン

治療できないために
歯を失ってしまう!!



と聞いていいでしょう。

歯は小さな部位ではありますが、その役割はとても重要です。

人は生きていくために食べなければなりません。歯は「食べる」という行為の最初のプロセスを支えています。前歯で食べ物を噛みちぎり、奥歯ですりつぶすことによって、飲み下すことが可能になります。

「入れ歯を使えばいい」と思う人もいるかもしれませんが、自分の歯と違って義歯（入れ歯）というのは不都合が多いものです。「入れ歯にしてから食べ物がおいしくなくなった」という人は意外に多く、食が細くなって栄養を充分にとれなくなることもあります。

歯は社会生活におけるコミュニケーションツールの役割も果たしています。

誰かに笑いかけたり、話しかけたりするとき、口を開きます。その時、歯は必ず目につくものです。

健康的な白い歯は誰が見ても好印象です。逆にムシ歯だらけだと、「なぜ治療しないのだろう?」「無頓着な人なのだろうか?」「歯をきちんとケアしているんだろうか」などと、要らぬ不信任を相手に抱かせてしまいかねません。

実際、そんなふうを受け取られるのを恐れるあまり、しゃべったり笑ったりするときには必ず口元を隠したり、中には顔を背けたりする人もいるほどです。

たかが歯、されど歯です。

こうした「歯が果たす役割」については、まだまだ一般の人の認識は浅いといわざるをえません。

「歯」は全身疾患にもつながっています

歯は全身の健康にも関係しています。

意外に知られていないことですが、ムシ歯も歯周病も「感染症」です。

その感染力は非常に強く、世界で最も感染が広がっている病気だといえます。

しかし病原性が低く病態そのものはひどくないために、たいして問題視されないのでしょう。実際に体に対して表だつた症状をもたらすことはあまりありません。

しかし最近ではムシ歯や歯周病が糖尿病や高血圧などの成人病に関係していることが明

らかになってきました。

歯周病で悩む人には糖尿病の人が少なくありません。歯の治療をきっかけに糖尿病が見つかるという人もいるほどです。また、体力が衰えた時に、肺に入ってしまった口中菌がもとで肺炎を起こすこともあります。口中菌そのものが全身疾患の原因になることはまれでも、何かの拍子に引き金になることがあるのです。

内臓疾患などの手術をする際には、ムシ歯や歯周病の治療を先にするなど、口の中のケアをきちんとしてから行っているほどです。

このようなことから見ても、歯の病気を治療すること、歯の健康を保つことは、全身の健康を守ることにつながるといっていいでしょう。

こうした観点からも、「歯医者さんに行きたくても行けない患者さん」に、歯科治療をできるようになってもらうことは重要だと私は考えています。