

熊谷崇先生 特別講演感想

担当教員 徳山未津恵先生

歯科医療に関して私は以前から関心がありました。そのきっかけとなったのはテレビ番組なのですが、そこで触れられていたのが日本の歯科医療は海外に比べて遅れていることや、今まで当然だと思っていい歯の手入れの仕方が間違いであったなど日本の医療が最先端だと信じていた私にとっては信じがたいものがありました。そしてこの度、歯科医療の現場で高名であられる熊谷先生のお話が聞けるということで非常に楽しみにしていました。

まず現在の日本の歯科医療の問題点として先生があげられたのは日本人の歯の治療に関する意識の低さです。海外の先進国では、多くの人が幼少期から定期的に歯医者に通い長期間にわたって治療を受けるのが一般的です。それに対し日本では歯医者は虫歯になってから行く所だという認識が共通の認識にあります。その結果、高齢者の約九割が総入れ歯になり健康的な生活が送れなくなる。食べることが大好きな私としては自分の歯で食事ができないというのはたえられないでしょう。

次に問題なのは歯科医療の体質です。近年まで歯医者では削って詰めるというのが治療の中心でした。というのも、歯科医院の収入の多くがそのような治療によって得られていたからです。虫歯になるとすぐに削るというのは一見治ったように見えますが長期的に詰めた箇所から腐ってくるなど問題もあります。また虫歯などによって歯の神経を抜いてしまうとその歯を失う可能性が高くなります。そのため歯医者ではなるべく削らずに経過を見ながら治療をしていく必要があると思います。また、海外の歯科では治療費が高いですが、医師がマンツーマンで時間をかけて治療を行うのに対し日本では患者数に対し圧倒的に椅子の数が足りていないのが現状です。その結果一回の治療では終わらず、何度も治療を受けに行かなければならなくなります。それによって忙しい日本人にとって定期的に歯科に通うのが一段と難しくなっているのではないかと考えます。

熊谷先生は歯科医療の目標として keep28 を提唱していました。平均年齢が百歳を超えた時代であっても、28本の永久歯をすべて保つという究極目標です。Keep28w を達成するには医科だけではなく企業やコミュニティが協力する必要があります。Fujitsu が開発したクラウドサービスは口腔の状態をクラウドで共有し、いつでも自分の健康状態を確認できるほか、情報としてより良い治療を受けられることを可能にするシステムです。このような連携こそがこれからの日本人の口腔の健康を維持していくための支柱になるのだろうと思います。

科目	担任者	クラス	学籍番号	氏名
マーケティングリサーチ	徳山先生			

「総合情報学部創設25周年記念シンポジウムの感想」

私はこのシンポジウムで自分の口腔の知識の薄さ
誤った認識があったことがわかりました。今回、
熊谷さんの講演のサブタイトルが「keep 28」で私はこの
「28」の意味と講演を通して知りました。とっくの昔に
全ての歯が永久歯にはえかわっているはずなのにまさか
自分の歯の数を知らなかったのは少しショックを受け
もっと口腔の正しい知識を身につけ向き合わなければ
いけないと感じました。また、日本人と外国人で歯に対する
意識や関心の差があり、この差はれっきとした日本の
社会問題だと思った。日本人は他の外国人と比べても
歯磨きをする回数が多いにも関わらず虫歯、歯周病を
防げていないのは、日本の歯科医療に問題があること
感じました。この問題を解決するためには、日本の
歯科医療の制度を見直すのも大切だと思いが、
それ以前にやはり国民一人一人が歯の健康の
重要さを理解し、歯に対する意識を変えていく必要
があると感じた。私は今回の講演で自分の歯の管理
があまりなかったことがわかったのでこれからホームケアを
しっかりしていきと決めました。日本の歯の問題を解決
することは、口腔の健康をよい状態で保つだけ
ではなく、年を重ねていってもバランスのとれた食事が
実現でき、さらにはいつまでも自分の歯で食事ができる
という精神的な幸福にも繋がり平均寿命にも良い影響が
あると思いました。

5月17日(木)

科目	担任者	クラス	学籍番号	氏名
マーケティング・リサーチ	徳山美津恵 教授			

今回の講義でまず印象に残ったことは、口腔メンテナンスの重要性です。日本と海外を比較することで日本人の歯についての知識不足が明確になりました。歯を磨く回数が多いが虫歯になる話を聞いていたのですがなぜだろうと疑問を抱いているときに講義の先生がいくら歯磨きをしても歯磨きで磨くことができていないところが虫歯になっていくと聞いてなるほどと思いました。現在の日本の高齢者の状況をふまえると自分の歯を使って食べている方は非常に少なくこれから先の自分の歯をどうするかは自分で決めないといけないですし、今からやっても果たして間に合うのかという声も出ていたが、自分の歯でおいしいものを食べたいのであれば口腔メンテナンスをしっかりとやるべきではないかと考えました。日本の歯を維持すべきだと言っていたが歯が弱くなるのを防ぐには食べ物の種類や噛むときに歯を食いつくすこともできないことがわかりました。キープを意識していきなさいと思います。バイオフィルムという言葉がありました。それはトイレのウォッシュレットよりも汚く放っておくと菌が増殖していくので日頃の定期検診などをする必要が有ると思いました。そうすることで海外ほど歯の健康の意識が低い日本でも虫歯などの歯の病気を予防につなげると思いました。マーケティングの面で考えると何かをやる上で消費者のニーズに合わせて商品づくりをしていくべきだと思いました。消費者それぞれの治療が違うので自分だけで判断し行動するのはなく専門医のところに足を運んで専門の知識を持つ人からアドバイスを受けて、現状より良くなるように意識して行動するべきだと思いました。

5月12日(土)

科目	担任者	クラス	学籍番号	氏名
マーケティング リサーチ	徳山先生			

僕は今回の講義で口腔に対する意識も本当に変えていこう
 と思いました。徳山先生から熊谷先生の話はよく聞いていました。
 徳山先生の話では分からないことや不思議に思っていることがあった
 ので今回の講義を楽しみにしていました。

初めに出的た疑問は本講義のメインとなったKEEP 28について
 です。これを聞いただけでは何のことは分かりませんでした。話を
 聞くについて、なるほど「すごい」と思っていました。永久歯28本を
 残す永久に亡くなるまで健康でいられるようには、予防をしていかなければ
 ない。僕の知識の中での予防は歯磨きをすることやマウスウォッシュ
 だと思っていました。ですがそれだけでは、一生健康な口腔を保てない
 ことが分かり、「未来の自分に投資」という考えを作られた。「自分の投資」とは何
 なのか、私は歯医者や衛生士は歯を治療するだけだと思っていました。歯の
 健康を保っていく為の治療があるとは思ってませんでした。正直僕自身も
 歯が痛いやしみる以外に歯医者を利用する場所ではないと認識がありました。
 さらに歯医者のイメージも痛いや歯を抜かれる、こわいというイメージがあるので近づき
 にくいイメージがあります。今自分が20歳になってこのような講義を聞くことが
 できてこれからの自分の意識で虫歯や歯周病を防ぎ、口腔の健康
 身体の健康も維持し、促進していくことが出来ると思いました。
 メンテナンスも継続的に行おうと思いました。また家族や身近な
 友人へ伝えていこうと思います。

科目	担任者	クラス	学籍番号	氏名
マーケティング リサーチ	徳山先生			

関西大学創設25周年記念シンポジウム

外国に比べて日本の口腔環境が悪いということとは
 ちよくちよく耳にしたことがあった。また、歯並びの悪さが、
 お歯に影響のあること、口腔内の健康が人生の
 充実度に関わってくることなど、それぞれの話を
 ドラドラに聞き、全て納得していたつもりであった。しかし、
 今回の熊谷さんの講演を聞き、これらの情報全てが
 繋りをもって入ってきて、私の中での予防治療の重要性が
 格段に上がったと感じた。特に印象に残った話が
 4つある。1つ目が「keep 28」と「8020」について。「8020」と
 いう言葉は頻繁に聞くことがあり、私もぼんやりと「80歳になった
 時に20本歯が残っていればいいな」と考えていたが、手足での例え
 を見た時に、それが妥協であったということに初めて気がつき、
 「いくつになっても全ての歯を残したい」と強く感じた。2つ目は、
 従来の歯科医院を「たき焼きを焼くように…」と例えていた
 こと。私にとってのスタンダードである日本の歯科がそれほど
 劣悪なものであるとは考えたことがなく、富士通の宮川さんも
 おっしゃっていたように大変なショックと焦りを感じた。3つ目は、
 治療費について。治療は保健がきくので安く、予防治療は保健適
 応外なので高いと感じていたが、全体で見ると予防治療の方が安く、
 痛い思いもせずにおむということに衝撃を受けた。また、保険適応
 外のおかげで幅広い治療をすることができるという見方も新鮮であった。

5月12日(金)

科目	担任者	クラス	学籍番号	氏名
マケリカ				

今回の講義を受けて、口腔内の健康状態が、体の健康に大きく影響すること
 を改めて実感した。私は小さい頃から歯並びがコンプレックスで、虫歯にたい
 わりく歯医者に行くことが多く、中学に入学した頃から検診にもひんぱん
 に行っていた。でも今回の講義で治療が遅くて、メンテナンスが大切だと
 聞いて、今の自分の予防が不十分だったと感じた。予防歯科の本質とい
 うのが、痛くなくてもから行くのでは遅いんだということと改めて実感した。
 また、ホームケアも充分に行っているつもりであって、やはり最低限の
 ハルスケアに過ぎないことを知り、メンテナンスの重要性を改めて感じた。
 また、口がただだけ人間にとって大切なものだと、口の重要な役割
 を知ることができた。また、話すということ、これは生活においてとても重要で
 欠かすことができない。また、食べるということも、生活して行くうえで大切な
 ものである。口の役割が人間に及ぼす影響というものも、ただだけ
 大きいことを今回の講義で学んだ。また、嘔吐ということも胃への刺激にたいし、
 認知症の予防にたいしということも、嘔吐することができなくなると食べ物か
 がたべえず、これからは栄養不足にたいしということも、口の健康状態はこれから
 先の身体の健康状態に大きな影響を与えると知ることができた。

以上の内容から、パーソナルフィジックであった「歯科と歯科を学ぶ」という
 言葉の意味をより深く理解できた。これから先の自分の口腔内の健康状
 態と、身体の健康においても普段のオーラルケアが、ただだけ大切
 であることを知ったので、これからオーラルケアにもっと力を入れたらいいと思
 った。講義の最後にあたり、口腔内をキレイにするための環境を
 作り作ってほしいと思いました。

科目	担任者	クラス	学籍番号	氏名
マーケティングリサーチ	徳山美津忠			

今回の講演を通して自分の口腔内の問題について考えを改めようと思いました。テレビのニュースなどに映っている政治家や大物の資産家や企業の社長の歯を見ると、綺麗な歯をしている人がいる一方、とても綺麗とは言えないような人も多く見られます。そういった所から、自分の中で、年を取れば歯は汚く、そして失われていくものだという認識がありました。ただ、紹介にあつたように国際社会に目を向けると世間に多く知られているような人物から一般市民まで、口腔内の健康を生涯を通して維持するのが当然、という事実により大きな衝撃を受けました。今までは、口腔内の健康に対して、虫歯がなければ良い、歯周病になっていなければ良い、という意識しか持っていなかったため、歯科医を避ける事や、定期検診をするという事をしようとも思いませんでした。また、治療や検診にかかる費用も、自分を歯科医から遠ざけている原因でした。そんな中で、熊谷先生が紹介されていたKEEP28という考え方や、定期的なメンテナンスの重要性などを知った今、自分の中で、自分の口腔の状態に対する意識が大きく変わりました。特に自分の意識を変えるトリガーとなった話が、バイオフィルムのついた歯は、深刻な場合だとトイレのウォシュレットや排水口と同じレベルで細菌が繁殖している事があるというものでした。身近にある物で、トップレベルに汚いと感じる場所と同じくらい口内が不潔になる事があると知って、身が震える思いです。こういった状態にならないためにも、定期的なメンテナンスのため歯科医療機関へ通う事や、自分に合ったクリニックを捜す事を決めました。現代の医療技術と情報処理技術を駆使した、クラウドによる医師と患者、衛生師の間の情報共有など、1人1人が自分の状態をしっかりと理解する手段を把握すること、そしてそういったものを利用して予防や治療を行っていく事が、将来の健康な口腔のために必要だという事を肝に命じつつ、より良いサービス、技術がこれから先、出てくる事に期待しています。

5月 12日(土)

科目	担任者	クラス	学籍番号	氏名
マーケティングリサーチ	徳山美穂			

私は今回の講演「予防医療における情報の役割を考へる」を受けて改めて自分自身の口腔について考えた。以前までの私は日々のホームケアを疎かにし、虫歯や痛みといった症状が現れたら歯医者で治療を受けるということに頼り返っていた。医者からホームケアを怠らないうえにとだけ言われていたので口腔についてあまり関心はなかった。今回の講演を受けてその考え方を改めなければならぬと感じた。従来の医療では後期高齢者の約90%の人々の歯がなくなるという。応急処置での根源を絶つことは不可能であるらしい。それを改善するためにバイオフィルムの破壊・除去、定期メンテナンスが必要であるという。メンテナンスは保険適用外であるが、生涯を通じて費用を比較した結果、現代の医療にかかる費用のほうか低くなるという。口腔の健康は全身の健康に繋がっている。また口腔内の健康を維持をサポートする機器や商品、サービスもある。私が特に注目したのはクラウドサービスである。自分の口腔内の状態をこのクラウドサービスで確認することが可能である。理解を深め、日々のホームケアに対する意識が変わると考えたい。

今現在私が取り組んでいる歯医者、クラウドサービスを導入しているところから顕微鏡を使用し細菌の確認、レントゲンでの状態を行うなど丁寧な診断で結果の資料を患者に返すといったクラウドサービスにとりかかっている。口腔内の健康を意識し、定期的に通い、日々のホームケアも怠らないうえに努力を怠らぬ。

科目	担任者	クラス	学籍番号	氏名
マーケティング リサーチ(特別講義)				

今日この特別講義を受け、まず初めに講義の中で歯並びがきれいな人の写真とそうでない人の写真も何枚か見た。そのとき改めて歯並びがきれいな人の方が断然、顔全体も見え比較的イメージが良く見えるのを感じた。さらに、最近では日本人も増えたので、外国人の方が矯正をしているというのにはとても興味深い話だった。私も歯並びに悩んでいるうちの一人なので、歯並びがきれいな人より虫歯などに気を付けてほしいという思いがあった。

次に、口腔と全身の健康についての話で虫歯や歯周病が口腔内の健康に悪影響を及ぼすだけでなく、人間の体には様々な影響を及ぼすことも知られている。この知識を少しでも持ち、正しい歯磨きや歯のケアから気を付けることでできると思う。また、親の気を付けていない子供にも歯のトラブルが起きることがある。さらに、日本人の約8割が1日に2回歯磨きをしているが、その割合では口腔の健康状態を維持するためのメンテナンスを受ける必要がある。99%の人が歯磨きをすれば大丈夫だと思っている。私も講義を聞くまではそう思っていた。この講義でメンテナンスの必要性を特に感じた。メンテナンスを続けることで歯と歯茎の健康を保つことができる。ホームケアを続けることももちろん必要だが、メンテナンスを続けることが最も健康状態を保つ方法だということも分かった。

現在、99%の人の口腔の健康状態を向上させるためにクラウドサービスやICTが利用されている。ICTを利用してクラウドサービスで自分の歯の健康状態を知ったり、簡単に必要な情報を入力できたりととても便利な機能だを感じた。紙の媒体は今の中にも合理的に使いたいと思う。知識を持って初めて自分の健康状態の向上に努められると思うので私も使ってみようと思った。

最後に今日講義を聞いて口腔の健康と全身の健康が深く関係していること、メンテナンスの必要性、そして99%の人が歯を大切に、健康に保つように行っている活動などが知られた。

今日学んだ知識を生かしてまずは自分の健康管理に5月12日(土)から、次にこの知識を周りに広げられるようにしたいと思う。

科 目	担 任 者	ク ラ ス	学 籍 番 号	氏 名
マーケティング14-1				

私が今回の講演で感じた事は歯と健康を保つにはメンテナンスが絶対に必要だという事です。私も講演を聞くまでは痛みを感じてから歯科医に行くというやり方が普通だと思っていました。ですが熊谷業さんの話を聞いてからはしっかりとメンテナンスのできるクリニックを探そうと思えました。なぜなら、自分は歯並びが良くなく、過去に奥歯の虫歯の治療をしたからです。それでも今通っている歯科医では何も言われず大丈夫だと思っていました。今回の講演を受けて真剣にメンテナンスを受けようと考えました。

また講演の中で興味を惹かれたのが、外国人と日本人の口腔内の違いの話です。外国ではメンテナンスを受けやすいのが普通で、一種の文化の違いのように感じました。スライドの写真を見た時は、普段記者会見の時などはあまり気にしない歯の白さや並びが日本と外国でここまで違うとは思わなかった。むしろ俳優などは歯にまで気を使っている事にはじめて気づいた。生まれつき歯並びが悪いと思っていたが、そうでない人はメンテナンス等に行きしっかりと治療していると考えると大変な仕事だなと感じました。

今回の講演で最も驚いた事が歯周病と虫歯を無く事ができればほとんど失わなくて済むという事です。2大疾患である2つを無くすのは言葉で言うのは簡単でも実現するには非常に困難だという事は私で分かりました。ですが医療が発展すればそれが実現することも夢ではないと思えます。それまでに自分にできることをやる事が大切だと思いました。

今回は講演ありがとうございました。また機会があれば是非拝聴させていただけます。

科目	担任者	クラス	学籍番号	氏名
2-7 ティンク リサーチ	徳山 美律恵			

私は、昔から虫歯になりにくい体質であり、歯の検診も、小学校や中学校、高校で行われている時のみしか受診していませんでした。しかしここ最近奥歯が少し痛む。食事をしている時のみでなく、歯を噛みしめたときもである。今まで、少し痛む程度であれば放置していても気が付かずにうちに痛みがなくなるといったため、今回も放置しておこうと思っていた。しかし、今回の講義の内容で、「悪化してから治療に行っても元の状態には治らない。普段から定期的に行うことで歯の状態が健康に保たれるのである。」との事を聞いて、当たり前のことばかり忘れていた自分に気が付いた。日本人は、歯のことについてもこれが言えることを忘れてしまっている。日本の歯科医療も、清潔感のある国であるのに質が悪い。全国の約8割の老人には入れ歯や抜歯あべき歯があることにも大変驚きました。このことを一般的にもあまり知識がないため、余計に口腔の健康が保たれないのではないだろうか。その点、外国人の口腔の健康が一般的に保たれている人がとても多い。私は、海外の人は生まれつきその歯並びなのではと考えていたがそれは違うかもしれない。

私達日本人に必要な事は、歯がなくなると理由や残っている歯の健康状態を把握、理解し、正しい歯や歯科医療の知識を得る事ではないだろうか。

科 目	担 任 者	ク ラ ス	学 籍 番 号	氏 名
マーケティング・リテラシー				

私は今日の講義を受けて健康でいることは何よりも大事な
ことだと思いました。私は幼い頃、よく虫歯にかかっていた。よ
く歯医者に行き、治療していました。歯医者での治療はとこ
も苦手だったのに日々のケアをサボってしまっていました。
かかりつけの歯医者の先生にもサガキが残しがあるとかしっかり
ケアするように注意されることもよくありました。それから
は家でもしっかり歯サガキをするようにもなり、日々のケアも心
がけるようになりました。最近では、毎日、朝と寝る前にし、かりと
歯をサガキ、3か月に1回歯医者に行き、検診を受けています。
さらに、歯のサガキ方について注意されることもありましたが言われ
たことをきちんと実践するように心がけています。

今日の講義で、歯は人と話すときに相手に見える、歯がないと食べ
る事ができない、食べる物も制限されてしまう。そう聞くと私はし、
かりとケアをしてこれからも清潔で虫歯ゼロを保っていきたいと思
いました。今日、例で挙げられていた歯周病の人の写真を見て人ジ
ただと思っていたけれど、人ジとはなくてあんなふうにならないように毎
日のケア、歯医者でのメンテナンスをしっかりと行い、気をつけていきたいと
思います。まずは自分の口腔内がどんな状態であるかを理解し、
それに合ったケア、虫歯の予防法を見つけ出したしたいと思います。将
来、自分に子どもができたときにはし、かりと歯をサガくように指
導したいと思います。今、自分の歯に虫歯がないのもきちんと歯
をサガくように言ってくれた、小さい頃に仕上げサガキをしてくれた、
両親のおかげだと思いました。自らの健康は自分で守る。その通りだと思
います。

5月12日(土)

科目	担任者	クラス	学籍番号	氏名
マーケティングリサーチ				

今日のゲスト講義では歯医者の方のお話を聞かせて頂きました。自分は正直言うと歯には少し関心があって自分の歯並びやホワイトニングを気にしていました。なので今日の講義はとて楽しめました。まず、先生の話を聞いてとても驚いたのは日本人の口腔健康状態が先進国の中では非常に低いということ。日本人の僕にはその事実は受け入れることができず、半信半疑で聞いていました。というのも、自分は普段から外国人と触れ合う機会があまりなく、ほとんどの日本人も同じように毎日日本人しか見かけないということが多いと思います。自分も含め日本人は日本が発展していてTVや新聞でも日本は優れているなどと日本を賞讃する様な情報を目にした耳に入れたりしていると、日本人のステータスを無意識に上げていっているのだと思います。それに対して、日本人の口腔健康状態が低いという事実を受け入れることができなかったのだと思います。それにも、日本人がなぜ先進国の中で低いのかというと先生のおっしゃっていた通り、保険制度の充実が故に質の低いサービスが多く、患者もそれで満足しているからです。自分自身も患者数人に対して1人の先生が治療する歯医者に通っていましたが、それが質の低いサービスで理想は、1人に対して1人の先生だというのはとても驚きました。しかし、低いにも関わらず、歯磨きの頻度の割合が人によってレベルに高いという背景には日本の仕事量に関係していると思います。仕事量が多くなると、歯医者に行くと、メンテナンスを受ける時間が無いかと合間に自分で歯を磨くしかないのだと思います。確かに自分も時間が無い、面倒くさいと思ってメンテナンスを避けていました。今回の話を聞いて、根本から常識を覆す、メンテナンスの重要性を知ることができて良かったです。

5月12日(土)

科目	担任者	クラス	学籍番号	氏名
マーケティング リサーチ				

子どもの頃から行っていた地元の歯医者には、医師が1人のため治療の際のみ患者の所へ行くので、コミュニケーションが少なくただ治療してもらうに付けていた。その上、検診のお知らせも半年～1年に1回で、学校の歯科検診で指摘があれば歯医者に行くため定期的なメンテナンスは行っていませんでした。

高校を卒業してからは歯科検診がなく歯が痛くなれば歯医者へ行けばいいと思っていたので数年間行くことはありませんでした。

しかし、半年ほど前に歯の痛みがあったので新しくできた近所の歯医者へ行くことにしました。

ここでは、毎回歯の写真とレントゲンをとってその画像を見ながら1つずつ丁寧に説明をしてもらえました。

また、様々な検査をして現在の口腔内の状態を明らかにした上で、今後どのような治療をしていくかの説明をしていただき、家でのメンテナンスの指導もしていただけました。

正しいブラッシングの方法やフロスの大切さ、定期的なメンテナンスに通うこと、このようなことはこの歯医者に行かなければ知ることができなかった知識だと思います。

歯の健康を維持することの大切さに加えて、正しい治療や患者とのコミュニケーションをしっかりとってくれる歯医者を増やすことで、日本人一人一人の意識が向上するのではと考えます。

5月12日(土)

科目	担任者	クラス	学籍番号	氏名
マーケティングリサーチ				

今日の講演を聞いて、日本の口腔ケアの浸透率、低さというのを初めて認識した。年をとって歯がなくなれば入れ歯をすればいいと自分も考えていた。指ほどはなくなれば一人事だと考えるのに、歯という体の一部を失うことに何の違和感も覚えていなかったことに驚いた。私自身とても歯が大好きで、1日2回フロッシングもしていた。ただ、1日1回フロッシングの後、残存歯数に期待はしてはなかったが、やはり体の一部を失うことに抵抗ができたので、定期検診をしてもらうことになった。講演を聞いて思ったが、これに関心した人は、大抵の病、虫歯、歯周病、歯肉炎、顎関節症などの歯のトラブルは目に見えないのに何が原因で発症し、どうすれば予防できるのか、あまり聞かないことだ。特に、丁寧に歯が壊れること以外の予防法はないのか、どういったことを歯医者に行かれた時に教えてほしいと思った。"国は医療費で頑張る"というワードがとても印象に残った。定期検診は少くともかかる値段は、病気になる前から治療する値段の方が高いから、そんなことを念頭にたまには、かかる医療費を減らせば、お金の節約のために、歯を残しておくために、定期的に歯医者に行くべきだと思う。

歯が少なくなると、ホーミングの負を高めようとするアブソルブもあつたことと知ったので、そういうものも積極的に使った。自分の口腔内の清潔さを保つていく keep 28 を目標にしてみました。