

最后一颗牙（さいごの一歯）

牙齿自传物语（じぶん歯史の物語）

作者：三島 隆（みしま たかし）

故事的开始（はなしの始まり）

我的名字，叫牙。我在右上方，从前面数第六的位置。

因在恒牙里第一个长出来，所以自称牙一郎（HaIchiRo）。兄弟当中我的个头最大，所以也被称为牙王。

我的竞争对手是，个子最高的犬牙和最显眼的门牙。他们是在乳牙脱落后才慢悠悠的长出来的。而我呢，不去替换乳牙也不会被替换，自始至终坚守着自己的岗位。

我的主人，是今年已到 80 岁的老爷爷。考虑到年龄和健康状况，都说「能活到多少岁呢...」。然而这个问题也是我所担心的。我是在我主人 6 岁时生长出来的，已经有 74 岁的齿龄了。说实话，我的兄弟姐妹都已经光荣地下岗了，就剩我这颗「最后一颗牙」了。

我想以我自己的方式，回顾我的人生（齿史）以及证明我的生存印记，就是想留下我自己的历史（齿史）。

-Page 3-

欢迎来到口腔里的小宇宙（ようこそ お口の中の小宇宙へ）

我生长在口腔里。这是个微暗，寂静，又无比温暖，无论何时都潮湿的小宇宙。在这里，我一动不动地住了 70 多年。

就这样一个世界里，偶尔也有阳光照进，也会有各种各样的东西定时性的进来，每逢这时都会引起骚动。这时，就是我大显身手的时候。

于是我加工完的这些东西，宛如被黑洞吸走，消失在小宇宙深处。不一会儿又恢复到往常的寂静。

很早以前，口腔里的污物（齿垢）里，住进来很多细菌群。我们的防卫军与这些坏蛋细菌展开了战斗。口腔成了他们的战场，在日以继夜的战斗中，兄弟们接二连三地牺牲在战场上。

现在已经是洁净、平和的世界了。到最后只剩下我，我希望把过去的回忆埋在心里，再接再厉，再把兄弟们的那一份算上，完成我终身的使命。

话说久居则安，即使是这样一个世界，我也很满足了。

-Page 4-

我的珍藏（私のとっておき）

我是在主人 6 岁时出生。但实际上，主人出生时我就已经存在了。在主人成长的 6 年中，我就在牙肉里以牙胚的身份等待着脱壳。就像蝉一样。

然而，在主人 15 岁时，我也不知不觉的就成了一个小虫牙。为了治疗，我的头顶被钻了个凹坑，凹坑里又填充了金箔。从那以后，金箔就成了我的标记。

我试着做了一个有趣的事情。（请看 11 页的图片）

1 号到 7 号是恒牙。（请看 30 页）。把这个可以比作 7 个音节（啦、嘻、哆、叻、咪、发、嗦），也可以比作七色彩虹（红、橙、黄、绿、青、蓝、紫）。总之，1 号是音节里的啦音（英语里 A 是啦音节。因为，乳牙 A 被换成 1 号），颜色为红色。

按这个规律走，我就是 6 号，音节是发音（发一郎！？），颜色为蓝色。

所以口腔可以看作是，音和色的和谐社会（Harmony）。

-Page 6-

我的主人（私のご主人）

来介绍一下我的主人吧。

上面已经提到，他是一个 80 岁的老爷爷。也是个甜食主义者，30 年前就患上了糖尿病。烟也吸的很勤。也因为这些原因导致了牙周病的恶化。

加之，人的牙齿会受遗传影响颇多。听说我主人的父母，年纪轻轻就有用义齿了。但也不光是这个因素。

早知自己的状况，就应该趁早采取措施，多加注意。要是我的主人能这样做到了，他也不会沦落到现在的困境了。

我的主人，快到 50 岁时才开始关心起自己的牙。

有一天，他发现左上侧的牙龈发红发黑，又有些浮肿，摁一下还出脓。

这下他急了，就跑去现在经常就诊的医生那里看牙。

由于主人一直以来对我们莫不关心，过了一段时间，还有几个兄弟也因齿槽脓漏而光荣下岗了。

这一下我的主人受到打击，从那以后他就决定定期检查，来呵护我们这几个坚守岗位兄弟。

从此，与牙医的交往就这样开始了。

-Page 8-

兄弟们波澜万丈的生涯（兄弟の歯乱万丈な物語）

接下来，讲述一下我的牙齿兄弟姐妹们的忐忑历程。

我曾有 20 颗前辈，他们叫乳牙的（A~E，右上图）。后来他们被替换下岗，再加上像我一样期生后长出来的，全部长齐时主人已经 12 岁了。

门牙长出来了，但错乱不齐。要是现在的话，可以去做矫正。但是当时没有这个技术，只能放任自由了。这样的放任也就造就了将来麻烦的根源。

步入 30 岁，我的主人即使有了虫牙，但也以「工作忙」为由，一直不去看牙医。再加上当时牙科诊所也少，一般对他们的兴趣也不浓厚。已无法忍受疼痛时，虫牙也已根深蒂固了，最后，好几颗牙到了只能杀神经的窘境。

兄弟们当中，有的被套上金属盔甲，看着就像个赛博格（cyborg）。

40 岁中旬，有所担心的是，「由于牙周病，支撑牙齿的骨头开始减少了」牙医这样警告。但是，我的主人当时没有自觉症状，所以就不了了之了。

几年后，接下来要讲的悲惨事件就揭开帷幕了。

-Page 10-

牙齿自传的轶事（自分歯史のエピソード）

当主人步入 50 岁，最初的厄运降临到了我们一直完整的兄弟身上。（请看右页的兄弟图）。

住在我正对面的是我的孪生兄弟，叫牙次郎。他前面的叫二五，自他松动那日起就丧失了咀嚼功能，没过多久，他就被拔走了。正因为这些，三个月后，牙次郎和二四，他们的头也就被削掉一小层，然后架上了搭桥。看起来都恢复原样了，也能咬东西了，主人甚是高兴。可我们兄弟几个的心情却无比复杂。

从那以后小康状态保持了一段时间。直到 55 岁，下面的大牙相继下岗。剩下的几颗，牙齿松动也越发严重了。

步入 60 岁，门牙又掉了一颗，在这儿又架了个搭桥，暂时解决了问题。接着，左下方又掉了 3 颗，因此左下方很难咬合了。幸亏使用了当时还很新颖的牙齿种植技术，重新收获了 3 颗牙。主人和我都很惊喜，像长了新牙。

这 3 颗种植牙，坚守岗位 10 余年。对我来说，就像有了表兄弟一样。

-Page 12-

过了段时间，就在我前面的一五兄，也开始晃动起来。没过几个月他也跟我道别了。

因为他的离去，麻烦降临到了我身上。这次充填我前面的坑洞时，没有使用搭桥的方法，而是镶入了义齿。当时 62 岁，因为这是第一次镶义齿，我很是不习惯。

医生在我身上套了个金属扣。起初很不适应，经过调整，慢慢的也就适应了。

这颗也取名为「一・五牙（一＝右上・第五颗义齿）」。

从那以后，我和兄弟们的苦日子一直持续着。

70 岁前，上面架的搭桥和左下方的种植牙，陆续地完成了他们的使命。这样，主人的牙就只剩 11 颗了。

-Page 14-

到 69 岁时，架在我身上的那颗小义齿（一・五牙）被换成了上下个头大的义齿。一夜之间世界变了个。

喜欢社交，喜欢美食，又喜欢卡拉 Ok 的主人，对于翻天覆地的变化，一时也没能接受，郁闷了一段时间。剩下的兄弟们的负担也加重了不少。

但考虑到在那样恶劣的状态，又没有用正规的义齿，能坚持到 70 岁，真是不可思议了。我想这些都要归功于主人 20 年的努力和牙科医师们的帮助。

最近，主人把义齿人生当作了他的第二人生来看待，就那样乐在其中。

之后，兄弟们一个接一个下岗。每当有兄弟下岗，就在义齿上追加人工牙。又成了新的义齿。

-Page 16-

77 岁时，只剩我和我的孪生兄弟牙次郎了。仅剩的一个兄弟也在去年离我而去（享年 73 牙岁），就剩下我这位长子，牙一郎。

现在，下面是 14 颗全口义齿，上面除了我以外 13 颗都是局部义齿（第 4 代 一・五牙 4 世）。

到了晚上，主人会把摘下的义齿放进杯子。然后倒入义齿洗剂，清洗干净。我也会得到细心照顾。工作一天，总算到休息时间了。今天也肯定能睡个好觉吧！或许梦里还会梦见往日热热闹闹的兄弟们呢！

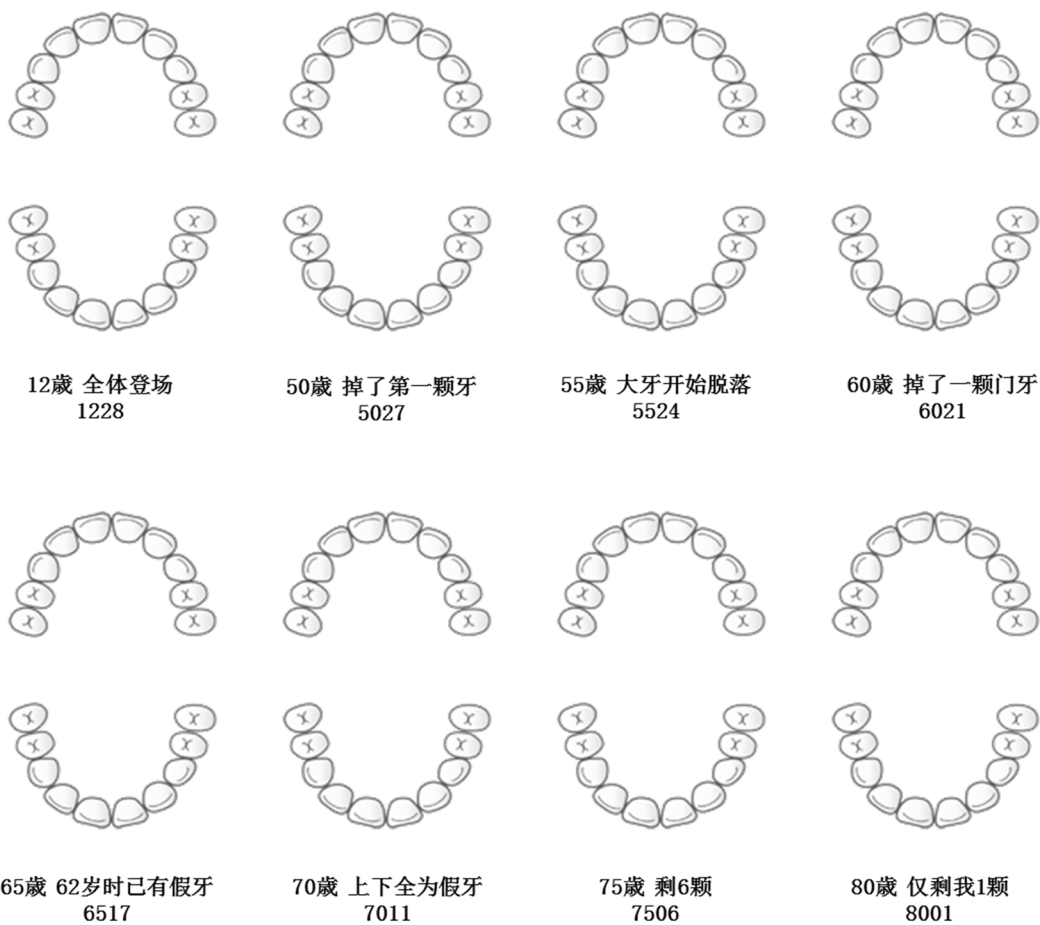
在下一页载入了我和主人的自身牙史年历表和口腔内变化图。我想这两张图会让您更加了解我的 Hi-story（过去之物语＝历史）以及 Ha-story（牙之物语）。

-Page 18-

我的自身牙齿年历表（私の自分歯史年表）



口腔变迁图（お口マップの変遷）



〇〇歳〇〇顆

我的得力助手（私のパートナー）

在这里希望大家也能聆听我得力助手（义齿）们的事迹。

随着兄弟们的离去，一颗颗新的义齿来接班了。我和兄弟们与这些人工制造物（牙桥，义齿）同心协力，为主人效力。在这种相互依靠的关系中，我和我的主人，也慢慢地习惯了他们，也就不觉的是人工制造物了。他们是牙科技师们给我的主人创制的，这世上独一无二的手工作品。

他们很适合我的身材，又那么的精美，有时看着像个艺术品。长的也很像我去逝的兄弟们，工作能力也不相上下。

他们是与医生商量好，再进行构造计算，最终设计制造出来这样的人工器官。这样的制造，很利于我们的共存。

在这里我要对口腔护理专家，口腔医生护士们表示感谢。在他们的精心照料下，我们的健康才得以保障。他们对我和我主人来说，是不可或缺的伙伴。

主人时而被批评时而被鼓励，一直坚持到现在。请再接再厉，坚持走下去吧。

-Page 22-

我的牙医（私の歯医者さん）

介绍一下，我的主治牙医。

医生的治疗方针是，不单考虑口腔，还要结合全身心进行治疗。重视预防和管理，治疗为次，加强团队合作。实行尽量不去削，不取神经，不拔牙（MI）的治疗方案。

还有，患者先听取医生们的详细说明之后，由患者自己选择治疗方案（自由选择）。

现在，这些管理方针逐渐成为牙科诊所的治疗标准。还有个让我放心的是，万一哪天主人走不动了，他们也可以提供上门就诊的服务。所以他就成了我经常就诊的医生。

再加上，医生会考虑到你的口腔历史，牙齿状态，根据过去·现在·将来的状况，量身定做属于你的管理·治疗方案。

有一次，听医生给主人说，

「口腔虽小，可从微观看，他是个个发生着很多故事的大时空。就像古时中国故事里讲述的壶中天（天地，小宇宙）」

我们的这个世界听被医生这样提到，我真是无比高兴。

-Page 24-

故事的结局（牙齿就是生命！）（はなしの終わり「歯は命！」）

最近一直觉得，口腔是人体饮食，气体出入的门户，就像房屋的大门，风水里的「气」之出入口。要是弄脏了这里，好运会离去，锐气会衰减。所以我们应该保持这里的洁净，明亮和安稳。口腔还是在自己身体能看到能触碰的部分，所以怎么管理就是你自己的事了。有灿烂的牙齿和笑容，也会带来很多口福哦。

还有，牙齿·填充物·包裹物·义齿等人造物，一直都会保持它们的原形，驻留在记忆或记录中。所以，就算人（牙主）死后，也还能依据他们鉴定身份。

总之，每个人的牙齿都保持着那个人特有的形态特征。可以说，牙齿的历史物语（Ha-story）就是主人（人类）一生的历史写照。

现在，主人已 80 岁。「8020」（80 岁时仍然拥有 20 颗牙齿），这是齿科医师会定的目标。按这个表示的话，主人就是「8001」。嗯……感觉有点凄凉啊。算了，这个事儿就保留在我这儿吧。

口腔健康，关系到全身的健康。用自己的牙齿咀嚼，不只对胃肠好，还起到减肥作用。最近还发现，对提高大脑活动力也有一定的作用。真是有百利而无一害。能否让这片「口中（壶中）天（地）」，变为桃源居，完全取决于你自己。

-Page 26-

好了，我的故事就讲到这里。

不要小看牙齿！古时候，齿字和岁字是持有同意的。「龄」字上也能看出。正所谓是「牙齿就是生命」。失去了就无法挽回了。好了，祝大家有个健健康康的口腔。
(^_^)>

-Page 27-

P. 2

1228 12 岁时拥有 28 颗牙齿。

The First Tooth 主人公是长子，也是第一个颗牙。

P. 3

牙齿形式（牙位表示法）一般表示为（左右上下等四个方位）。乳牙为（从前数 A~E），恒牙为（前数 1~8）。（A~E 被替换成 1~8）主人公牙一郎，一般有右上第 6，第一大臼牙，6 岁臼牙（因为是在 6 岁左右长出来）等叫法。在国际表示法（FDI 法）中叫第 16（第一个 1 是右上/2 是左上，3 是左下，4 是右下）。（牙）一郎，这个名字的来源之一。（请参照 P. 11，P13 图）

萌出顺序 一般，下 6→下 1→上 6 居多。

牙齿种类 分为，门牙（1 为正门牙，2 为侧门牙，3 为犬牙）小白齿（4 第一，5 二），大白齿（6 第一，7 二，8 三）等 8 种。

门牙 指正门牙（俗称，右为惠比寿齿，左为大黑齿）。

74 齿龄（第一大臼齿的平均寿命为，约 60 岁时≈54 齿龄）牙一郎把萌出时间当作自己的生日，定为自己的齿龄。因此，按人类的年龄算，大概 100 岁？一般最长寿的时下颚犬牙。

P. 4

齿垢（plaque）它是覆盖在牙齿表面的黏性薄膜，是由细菌，唾液及其他分泌物在进食后集聚而成。如不即时清除，慢慢就会变硬形成牙结石。

Tooth Wars 牙齿战争

P. 6

牙胚 牙一郎的牙胚是在胎生 4 个月时萌出的。

金箔填充 牙洞里填充金箔，很早以前就存在的方法。现在几乎不采用。

第 8（第三大白齿：18-25 岁萌出，又称智齿）在欧美也称之为智慧之齿，在韩国称为爱之齿。智齿的存在因人而异，有生来就没有，终生不长或生长问题而被拔掉的。检查时不会被数进牙齿的总数，被视为是多余的，累赘的？牙。因此在这里算是 7 种。（灰色有点不协调？）

Harmony 特别是咬合不齐，会引起身体失衡或出现不明疼痛等症状。

P. 8

糖尿病·香烟（吸烟）比起非糖尿病患者·非吸烟者，牙周病发病率要高，容易恶化。

牙周病（齿槽脓漏）是个沉默杀手，待到感觉松动或疼痛时情况已经非常严重。牙周组织感染而引起的破坏性疾病。以牙周病菌为主，与生活习惯有关的环境因素和人体防御机能因素等密切相关的疾病。分为牙龈炎（G）和牙周炎（P1~4）。可归为生活习惯病。

虫牙（Co 需要观察的牙 分为 C1~4 四个阶段）。齿垢（虫牙菌）里生成有害酸，有害酸去破坏牙齿的疾病。

P. 10

牙齿拥挤 牙齿在上下颌里排列拥挤引起错位，刷牙刷不彻底，容易引起虫牙以及牙周病。

神经(牙髓) 常见为虫牙到 C3 程度时，进行牙髓治疗后进行充填。

甲冑(冠・皇冠) 金属铸造制成后，由水泥(粘结剂)粘结。

P. 12

其他牙齿的名称 牙一郎根据 FDI 表示法，给兄弟们起的爱称。(请参照 P. 13 图)

牙齿种植 (人工牙根：材料主要用纯钛) 人们形象的把它称为继乳牙和恒牙之后的人类第三副牙齿。在骨组织内植入种植体(利用颌骨与钛的结合现象)后，在种植体上安装人工牙冠。

P. 14

义齿(义齿) 不适于搭桥法时，一般使用此方法。分有活动式的全口义齿、局部义齿。10月8日为义齿日。

P. 22

口腔护理 日常护理(Self-Care)和专业护理(Professional-Care)，哪个都不可或缺。还可以去做口腔综合检查。P. 23 的途中含有洁牙师(Dental Hygienist)的文字。

P. 24

整体 考虑与其他学科的联合，综合医疗(东洋医学等代替医疗)，患者背景等，给患者进行治疗

MI Minimal Intervention (最少干预治疗)的省略。

常去看病的医生 协助患者保持一生的口腔健康(包括家庭成员，扎根于当地)。

壶中天(地) 指小宇宙，桃源居。{引自后汉书：费长房，与卖药老翁一同钻入壶中，取乐于另一个世界的典故}

P. 26

白牙 牙齿美白等审美牙科，还有口臭门诊。

笑容 有个叫笑(招)福? 的口腔操。笑容拥有治愈和提高抵抗力的力量。

记录 病历·X光片·各种资料·口腔照片·牙齿模型等，这些信息就是自(牙齿)传。

身份鉴定 属于法医口腔学领域。最近，DNA 鉴定逐渐地得到普及。

8020 以○○岁○○颗牙的形式表示。平成 17 年(2005 年)，80 岁时平均牙数为 10 颗，拥有 20 颗以上的人数首次超过 20%。牙齿健康，个体差异还是比较大。

健康(口) 提高 QOL (Quality of Life) 是必不可缺的。同时，受到抗衰老·代谢症候群的预防措施的关注。

P. 27 背面

一些带龄的字 选自断断齿录钞 {所有带齿字的汉字辞典：山根哲哉医师，经常年调查而著的杰作(1979 年)}

参考文献：日本齿科医师会 HP {主题公园 8020}，(齿科医学大辞典)

后记 (あとがき)

就像每个人都有自己一个不可取代的历史，每个口腔也有它自己的牙齿传·口中历史（自造词）。本书以口腔盛衰的见证人「牙齿：牙一郎」为主人公，编写了这个故事内容。口腔，虽说是个狭小的不足为奇的小世界，却也是个日夜繁忙的，独特的小宇宙（时空）。

近几年，EBM（循证医学：最好的临床研究依据基础上作出的医疗决策），和补充它的 NBM（叙事医学：考虑患者背景的医疗）等引起了广泛关注。在这基础，本人尝试以口腔故事为背景要素，再把它融入到牙科医疗（DBD: Denti-story Based Dentistry 自造词）里，将会如何？这是「所谓经常就诊的牙科医疗职业，就是把口腔里发生的全部事例（如日常生活，疾病，治疗，预防等）理解为每一个人的每一系列故事（Ha-story 自造词），并把它跟每个人的自传相连，帮助其历史变迁，使它变为更加幸福的传奇。」

新的概念中，患者和医疗人员都需转变理念，即，牙和修复物等由「物质」转变为「拥有生命的存在」，由「旁观者」转变为「作者·演员的立场」。我认为自传不光包括过去，还应包括未来。所幸的是，支配因果法则的口腔（牙齿传），在自我管理下，有足够的力量去创造未来。

在面临高龄化社会的情况下，我们牙科医疗工作者的目标是以（8020）健口长寿为口号，努力提高 QOL（生活质量）水平。

请您与我们共同携手，描绘口福的传奇吧！

最后，向组织本计划的 SHIENSHA 公司百濑氏，表示衷心的感谢。