

最後に歯医者さんに行ったのはいつですか? 三カ月以内なら合格、半年以内でも何とか及第点ですが、それ以上の期間行っていない人、あるいは「虫歯もないし痛くもないから、もう何年も行っていない」という人は、認識を改めましょう。歯医者さんは「痛くなったら行くところ」ではありません。口の中の環境を整えるために行く医療機関なのです。もちろん、虫歯や歯周病などの口腔疾患の治療も行ないますが、現代の歯医者さんの役

歯の健康が多くの病の予防につながる

割は、「治療」よりも「予防」の比重が大きいことを、まず知っておきましょう。

ここでいう「予防」とは、虫歯や歯周病の予防だけに留まりません。口の中の衛生状態、つまり「口腔環境」を良好に保つことで予防できる病気は多岐にわたります。誤嚥性肺炎、心臓病などの血管病変(動脈硬化)、糖尿病、さらには認知症や、新型コロナウイルス等の感染症の予防にも役立つことがわかっていきます。

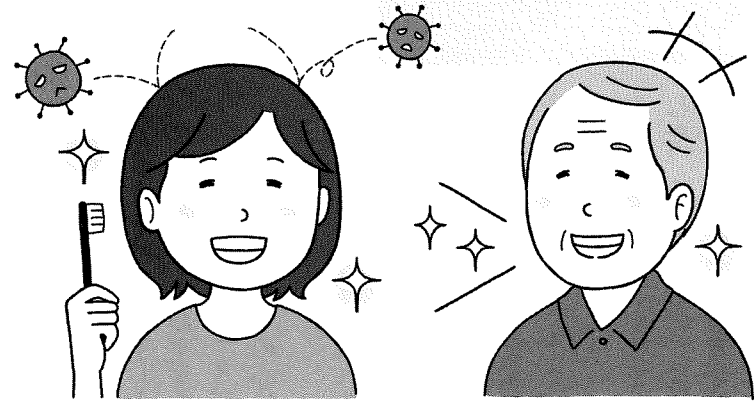
予防のために歯医者さんに行くことを「定期歯科健診」と呼びます。日本人は「予防」や「健診」というと軽く考えがちですが、それは健康保険制度によって、安い費用で高度な治療が受けられる——という安心感があるから。でも、日本の医療費は高騰を続けていて、このままではいずれ破綻しかねません。そうならないために、「病気になる前から治す」のではなく、「病気になる前取り組み」に力を入れるべきなのです。

特別企画

あなたのお口の中は大丈夫!?

口腔ケアで認知症とコロナ感染を防ごう!

「たかが口の中のこと」と甘く見るのは危険です。口腔ケアを怠ると、歯周病はもちろんですが、がんや認知症、さらには新型コロナウイルス感染など、様々な病気のリスクが高まるのです。正しい口腔ケアとは、どんなものなのでしょう……。



高橋英登 (歯学博士、日本歯科医師連盟会長、日本歯科大学客員教授)

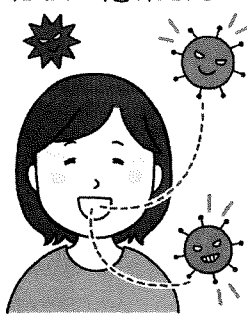
1977年、日本歯科大学歯学部卒業。同大学歯科補綴学教室第Ⅱ講座入局。'79年、東京都杉並区に井荻歯科医院開業。'87～2000年、日本歯科大学歯学部講師。'07年、東京都杉並区歯科医師会会長。'11年、日本歯科大学客員教授。'13年、東京都歯科医師連盟会長。'15年、日本歯科医師連盟会長。日本補綴歯科学会指導医。医療法人社団慧医会理事長。

口の中を清潔にし、ウイルスの侵入を防ごう

粘膜抵抗性が
防御の役割を果たす

新型コロナウイルスに限らず、ウイルスや細菌が体内に侵入してくる最大の経路は「口(口腔)」です。新型コロナウイルスであれば、口腔からのご、気道を経て肺に到達し

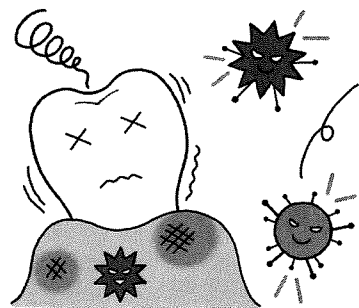
粘膜が感染を防ぐ



て肺炎を引き起こすのです。口腔の表面は粘膜で覆われています。粘膜には「粘膜抵抗性」という防御機構があり、口腔内にウイルスが入っても感染を防いでくれます。

歯周病はウイルス感染症のリスクを高める

ところが口腔内の病気、特に歯周病になると、歯周病菌が出す毒素が粘膜にダメージを与え、抵抗力を低下させます。その結果、ウイルス感染症のリスクを高めてしまうのです。



歯周病が抵抗力を弱める

コロナ禍こそ歯科健診を受けよう

歯科医院でクラスターは発生していない

コロナ禍の中で、歯科医院に行くことに不安を持つ人は少なくありません。しかし、コロナ禍だからこそ、口腔衛生に気を付けるべきなのです。

実は、日本の歯科医院では例外的な一例を除いて、新型コロナウイルスのクラスター

は対策が感染防止策に進んでいる



は発生していません。なぜかというと、コロナ禍以前から歯科医院では、診療スタッフのマスク、ゴーグル、グローブの使用と、治療器具の滅菌、消毒を進めてきたからです。

**歯科受診で
口腔衛生を高めよう**

また、歯科医院では治療や検査の始まりや途中で、患者さんには繰り返し「うがい」をしてもらいます。これは歯科ならではのことでありますが、これがクラスターを発生させな



いことにつながっているのではないかとする声もあります。もちろん、待合室が密にならないように間隔を開けたり、予約制にして患者さん同士の接触機会を減らすなどの努力もしています。

コロナ禍だから受診を手控えるのではなく、感染を防ぐためにも歯科健診を受け、口腔衛生を高めるべきなのです。

口腔衛生は誤嚥性肺炎を防ぐ

歯周病菌が誤嚥性肺炎を引き起こす

お口のケアは、誤嚥性肺炎や認知症の予防にも役立ちます。その仕組みはこうです。

誤嚥性肺炎とは、唾液が誤って気管支に入り込むことで起きる肺炎。命を落とすことも珍しくない重大疾患です。

歯周病菌は歯と歯肉の隙間



にある「歯周ポケット」に潜んでいます。ここで増殖した歯周病菌が唾液に混入し、それを誤嚥することで誤嚥性肺炎を引き起こすのです。

アルツハイマー型認知症の危険性もある

同様に「アルツハイマー型認知症」も、歯周病との関係が近年指摘されています。

歯周病になると、歯肉から血管に抜け穴ができます。その穴を通じて歯周病菌が血管に入り込み、血液に乗って全身の臓器に流れていくのです。



流れていく先には「脳」もあります。歯周病菌の中でも悪性の高い「Pg菌」という菌が脳に到達すると、そこで毒性物質を放出し、これがアルツハイマー型認知症の原因である「タウタンパク」というシミを作り出すのです。

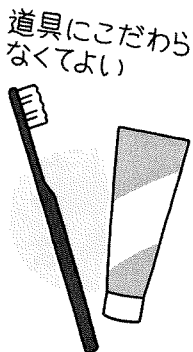
日々の口腔ケアで歯周病を予防すれば、こうした病気の元を断つことができるのです。

自分でできる口腔ケアはこれだ！

正しいブラッシングを！

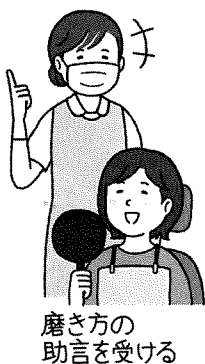
歯周病やその先にある重大疾患を防ぐために、日々のセルフケアも大切です。

よく、高価な歯ブラシや歯みがき剤を使えば歯周病にならないのか——という質問を受けますが、それはあまり関係ありません。正しいブラッ



シングをすることが重要なのであって、「道具」にこだわるのはちょっと違います。

歯科衛生士の指導を受けよう



歯の形状は一人ひとり異なり、理想的な磨き方も個別に異なるので、歯科衛生士の指導を受けるしかありません。そもそも歯石や歯垢は、ど

舌磨きの習慣も大切

舌の表面には小さな突起が無数にあって、ここに汚れがたまり、ウイルスや菌の温床になります。

専用の舌ブラシを使ってもいいし、それがなければ歯ブラシでも構いません。歯を磨く際には舌を磨くことも習慣にするだけで、あなたの口腔ケアの質は格段に高まります。

お口のケアは、がんのリスクも下げる

歯周病の人は
がんのリスクが二・四倍

「お口のケアが目指すのは「歯周病」の予防。なぜなら、歯周病は万病の元だから――」。

すでに触れたとおり、歯周病は誤嚥性肺炎や認知症との因果関係が明らかになっていきますが、それ以外にも糖尿病や脳梗塞、心筋梗塞など「命に関わる病気」のリスクを高めることが分かっています。

しかし、誰もが一番恐れる病気と言えば、「がん」でしょう。じつは歯周病の人はそう



歯周病は万病の元
でない人に比べて、がんになるリスクが一・二四倍も高いことがわかっているのです。

やっぱり口腔ケアが大切

歯周病で歯を失った人は咀嚼能力が低く、そうでない人に比べて消化器系のがんになりやすい、また食道がんの手

術を受けた人の組織からは、高い確率で歯周病菌が検出される、という報告があります。

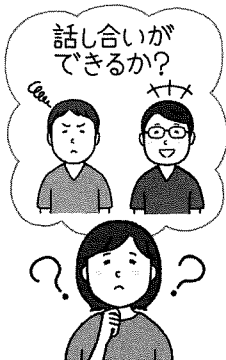
抗がん剤や放射線治療を行なったとき、歯周病の人はそうでない人より口内炎などの副作用が出やすいのも事実です。

他にも様々ながんに対して歯周病がリスクを高める、とする研究報告が相次いでおり、最近ではがんの手術の前に歯周病を治療することで、がんの治療成績を高める取り組みも進んでいるほどです。健康長寿を実現する上で、口腔ケアは避けて通れないのです。

歯医者さんを上手に利用しよう！

話し合いができない
歯科医は避けて！

「歯医者さん選びの基準」は何でしょう。一番重視すべき点は、コミュニケーション能力。その理由は、患者さん自身がその治療や検査の意味を理解し、納得しているかが、治療の成否や満足度を大きく左



右するからです。

いま自分の口の中の状態はどうなのか、どんな治療や検査が必要なのか、その治療をすることで日常生活にどんな改善や変化が起きるのかを、患者さん自身が理解し、納得

することが重要なことです。そのため情報提供や話し合いができない歯科医院は避けましょう。

コミュニケーション能力の高い歯科医を！

優しい先生や怒らない先生はたしかに理想ですが、医療



である以上、時には厳しいことを言わなければならぬこともあります。それでも受け入れて、納得して診療を進めていくには、何より信頼関係が不可欠です。そのためには、コミュニケーション能力に長けた歯医者さんをかかりつけに持つべきなのです。