

お口と健康の関係

日南町で開業している歯科医師・入澤雄介です。この度、「歯の健康づくり」というテーマを頂きましたので、お口と健康の関わりについてお話をさせていただきます。

何かお口や歯についてお困りのことがあれば、お気軽にご相談ください。（入沢歯科医院 TEL82-0419）



保健現場 レポート

入沢歯科医院
歯科医師
入澤 雄介

382

【お口の汚れが及ぼす

健康への影響】

皆さんは普段、自分のお口についてどのようなお考えでしょうか？歯や歯ぐきに痛みがなければ問題ないと考えておられる方が、まだまだ多いかも知れません。でも、痛みがなくても、お口の中が「ただ汚れている」だけで全身の健康に大きく影響するということが、最近の研究で次々と明らかになっています。

お口の中の汚れが大きく関係する病気には、「糖尿病」「心筋梗塞」「脳梗塞」「誤嚥性肺炎」、そして「認知症」など誰もが知る恐ろしい名前がズラリと並んでいます。普段意外と意識していませんが「口」は体の中に直接通じる入口であり、食べた物は必ずそこを通ります。口が汚れているということは「汚れ」「バイ菌」を常に飲み込んでいく」と言っても過言ではありません。それは子どもであろうと、高齢の方であろうと、関係ありません。

最も、歯は毎日磨いているという方が多いかと思います。ですが、感覚的に磨いていても実は意外と汚れは残っているものです。皆さんしっ

かりとお口の中を鏡で確認しながら磨いておられますでしょうか？「そう言えば、最近口の中なんてあんまり見てないなあ」という方は、今すぐ鏡でお口の中を覗いてみましょう。

【歯の白い汚れの正体とは？】

歯に物がはさまっていたり、表面に白いモノがべたつと付いていたりにしてはいないか、よく見てください。歯に付いたままでは分かりにくいという場合は、爪でよいのでゆっくりと歯の表面をなぞってみてください。恐らく多くの方は白い汚れが確認できるのではないのでしょうか。

ここで付いた白い汚れこそが、最近テレビでもよく言われている「プラーク」です。これは単なる「食べかす」ではありません。プラークとは「歯垢」、つまり「歯クソ」…。これを顕微鏡で覗いて見るとミミズのような不気味な姿の生き物がそこにはうごめいています。この本来は目に見えない程小さなミミズ状のバイ菌が目に見えるほど集まったものが白い汚れの正体なのです。そしてこの「お口のバイ菌」こそ、実は人間の歴史上、最も多くの人の命を奪ってきた恐るべき病原菌であると

も言われています。

【歯磨きは裏切りません！】

そう聞くと怖いかも知れませんが、きちんと歯磨きを行えば、この病原菌から健康を守ることは可能です。まずは早速、鏡でお口の中を確認しましょう。そして力任せではなく、毛先がどこに当たって、どこに汚れが残っているのかを意識してください。歯磨きは技術です。意識し努力することで必ず上達します。

そして、正しい努力は皆さんを決して裏切りません。歯磨きは、どんな高いお薬よりも、必ず皆さん自身を救ってくれるハズです。

