

全身の健康は健口から



巻頭言

天野 敦雄*

Systemic health derives from oral health

Key Words : Oral health, periodontitis

私達の体は食べたもので出来ていますから、何を食べるかは体の運命を決める重大事です。おいしく、楽しく、正しく食べる、それも健やかな食品を食べることで、よりよく暮らし、よりよく生きることができます。これが「口は健康の入り口」といわれるゆえんです。食べるためには健康な口（健口）が必要です。さらに21世紀になって、口が不健康だと全身も不健康になってくるのが分子レベルで解明され始め、健康長寿には健口が欠かせないことが常識になってきました。

健口を損なう歯周病は、うつる病気、感染症です。歯周病菌がいる人の唾液が口の中に入ることにより感染します。唾液が直接口に入ることによる感染もあれば、唾液が付着した食べ物やお箸・スプーン・フォークによる感染もあります。自分の唾液が付いている箸でたくさんの人が大皿料理を分け合う宴会でよく見られる光景（直箸）はお勧めできません。

歯周炎になると、歯周ポケットと呼ばれる歯と歯ぐきの間の隙間が出来ます。この歯周ポケット内面の歯ぐきには潰瘍（上皮が剥がれて出来た傷）ができます。中等度の歯周病患者さんの歯ぐきの潰瘍の総面積は72cm²とされています。可哀想なことに、この大きな傷は24時間歯垢にさらされているのです。歯垢は細菌の塊です。歯周ポケットの潰瘍は絶えず細菌にさらされ、時には歯ブラシで細菌に押し付け

られています。歯垢の細菌（特に歯周病菌）は潰瘍面の毛細血管に入り込み、血流に乗って全身に運ばれていきます（菌血症と呼びます）。全身に運ばれた歯周病菌は、動脈硬化・糖尿病などの生活習慣病を始め様々な全身疾患を起こしたり悪化させたりします。歯周病関連の全身疾患はどんどんと明らかになってきています。歯を磨くと血が出る人は、今日にでも歯科医院に行って歯周治療を受けて下さい。

21世紀になって歯科医療が変わってきました。繰り返される「削る・詰める」が歯をダメにしているのではないかという反省から、削らないで歯蝕を直す歯科医療が始まりました。「削る・詰める・切る・抜く」のリハビリテーション治療から、科学的病因論に基づいた予防歯科医療へのパラダイムシフトが起こっています。自分ではしっかりと歯を磨いているつもりでも、ちゃんと磨けている人は僅かです。歯磨剤に殺菌作用があるわけでもありません。セルフケアだけでは健口は守れません。健口には定期的なプロフェッショナルケアが必要です。歯科医院への定期受診はスウェーデンでは成人の90%以上、アメリカでは80%とされています。一方、日本では3～4割のようです。人生を通して、常に歯ぐきに潰瘍ができないように気をつけ「人生の終わりまでおいしく食べられましたよ」と言える方が増えて欲しいと思います。



* Atsuo AMANO

大阪大学歯学部 歯学科 (1983年)
現在、大阪大学大学院歯学研究科
歯学研究科長 歯学部長 歯学博士
予防歯科学
TEL : 06-6879-2921
FAX : 06-6879-2925
E-mail : amanoa@dent.osaka-u.ac.jp