

Under 20

vol.4

「お口の中から健康管理」



ひるま矯正歯科 歯科医師
布田花子

生涯を通して健康な口腔内環境を維持するために、ひるま矯正歯科では『Under 20: 20歳までの口腔内を徹底して管理し、むし歯・歯周病のリスクを低下させ維持する事が将来的な口腔内の健康に有利に働く』ことに注目し、取り組みを進めています。

お口の中の環境が
全身の健康に影響!

むし歯と歯周病はどちらも細菌感染による感染症であり、お口の中の汚れにより悪化してしまう病気です。お口の中の環境が悪化して、歯や歯肉に影響を及ぼすということは広く知られていますが、お口の中の環境が全身の健康にも影響していることをご存知の方は少ないかもしれません。

冬の健康管理で心配になるのが「インフルエンザ」。気温が下がり空気も乾燥すると、インフルエンザの流行がおこります。インフルエンザは、インフルエンザ

ウイルスが原因で起き、伝染性が強く症状も激しいので子どもはもちろんのこと大人でも注意が必要です。予防法の代表として、「手洗い」と「うがい」が欠かせませんが、「お口の中のクリーニング」も予防に大きく関与していることがわかり、近年それに対する取り組みも進んでいます。

タンパク質を壊す「酵素」

インフルエンザのウイルスは気道の粘膜に付着して増殖するのですが、粘膜にはタンパク質の覆いのようなものがあるため、本来ウイルスが簡単にくっつかないようになっています。とこ

ろが、ある酵素によりそのタンパク質が壊されてしまい、タンパク質が壊された状態でウイルスが入って来ると、そこでインフルエンザウイルスは大増殖してしまうのです。このタンパク質を破壊する酵素というのが、ブラーク(≡歯垢)や歯石、舌苔などから発生しているのです。ブラークは細菌の塊であり、むし歯や歯周病の原因として有名です。つまりお口の細菌が増殖すると、インフルエンザに罹るきっかけになるとい

うことなのです。これを改善するには、ブラークコントロール(≡歯みがき)が大変重要になります。すなわち、お口の中をきれいに保つことで、タンパク質を壊す酵素ができにくくなり、ウイルスの増殖が抑えられる(≡インフルエンザ予防につながる)のです。

口腔ケアでインフルエンザ
発症率が減少!

ある高齢者の介護施設で口腔ケアを実施したところ、インフルエンザの発症率が有意に下がったという報告*があります。同様に、小学校、幼稚園などでも歯みがきを強化する対策をし

たところ、インフルエンザの感染が減少したとの報告があります。

ホームケア+プロフェッショナルケアで健康に!

ブラークは水でうがいするくらいでは簡単に落ちないので、歯ブラシできちんと磨くことが大切です。よごれのたまりやすい歯と歯の間などは、デンタルフロスや歯間ブラシを併用する必要があります。ただ、自分では磨きにくいところや、歯みがきのクセによる磨き残し、ブラークが石灰化して歯にこびりついた歯石などはホームケアだけでは取りきれませんので、プロフェッショナルケア、つまり歯科医院での歯のクリーニングが必要になります。定期的に歯科医院で行うメンテナンスは、むし歯をはじめ全身の健康にも大きな役割を果たします。現時点ではインフルエンザと口腔内環境についての研究報告の数はまだ少ないのですが、今後エビデンスが蓄積されていくと、インフルエンザ予防のためにもクリーニングやメンテナンスを行うことが常識になる日があるかもしれません。

ヒルマヤスアキのホッとひと息 真の歯科医療が求められています

2012年、衆議院総選挙が行われ民主党が惨敗しました。これは民主党に対する期待や信頼を裏切られたと有権者が感じた結果であると新聞各社は論評しています。では民主党はなぜ国民の期待や信頼を失ってしまったのでしょうか。これはマニフェストに書かれていた耳障りの良い政権公約を実現できなかった事等が原因です。私にはこの民主党の惨敗が耳障りの良い治療法を喧伝して多くの患者さんを集める歯科医療の将来と重なってしまいました。巷には歯科医学の常識では考えられないような短い治療期間で矯正歯科治療が可能であると広告したり、歯の寿命を著しく短くしてしまうにもかかわらず歯を削って人工の歯をかぶせる治療を矯正歯科治療と呼んで患者さんを集めています。これらの治療法は治療開始時にこそ患者さんは問題点に気づきませんが、治療終了の頃に仕上がりの悪さや噛みにくさを感じたり、終了後数年経ってから痛みが繰り返したり歯が割れたりする事で気づくのです。そして問題を感じ始めた時には既に元に戻す方法はなく、初めて治療法の選択に誤りがあったと理解するのです。

今、政治にも耳障りの良い政策ばかりではなく未来の日本の発展につながる真の政策が求められています。歯科医療においても耳障りは良いけれど長期に安定する事が期待出来ない治療法ではなく、未来の健康につながる真の医療を提供する事が求められています。真の歯科医療とは、長期にわたり噛んだり話したりする機能を維持し、審美性の低下や、痛み、炎症の発生を最小限に抑えるものであり、さらにそれらが何度も通院する負担や繰り返しかかる治療費の負担を最小限にして提供されなければならないと考えます。そのためには、歯を削ったり抜かなければならない状態になってから介入する歯科医療ではなく事前に検査を行い把握した病気のリスクを計画的に減少させる治療や科学的な根拠に基づく治療を行い、治療後はメンテナンスを継続してリスクの上昇を防ぐなど患者さんの歯を生涯通して守り続けなければなりません。ひるま矯正歯科はこれからも耳障りの良いだけの医療ではなく未来の健康につながる真の歯科医療を提供していきます。

*参考文献 『口腔ケアによる細菌性酵素活性の減少とインフルエンザ感染予防』 歯界展望 107 (3) : 497-502 2006