

H26. 8. 2

口内は万病のもと



長尾和宏 (ながお・かずひろ)
 東京医大卒業後、大阪大第二内科入局。平成7年、尼崎市で「長尾クリニック」を開業。外来診療から在宅医療まで「人を診る、総合診療を目指す。医学博士。近著「平穏死・10の条件」「胃ろうという選択、しない選択」はいずれもベストセラー。関西国際大学、東京医科大学客員教授。56歳。

「歯は大切な臓器の一つである」。友人の歯科医がそう言った時、「歯って、臓器だったの?」と思わず聞き返してしまいました。「そう、全身の病気と深く関係している臓器なんだ。口の中は万病のもとだよ」と教えられて、驚きました。誰でも虫歯くらいなるし、歯周病や歯槽膿漏なんてたいしたことないじゃないか。昔からそう思ってた私はさらに聞いてみました。



「健康長寿」シリーズ⑥

歯磨きの有無 がんと密接に関係

をしないと、口腔がん、咽頭がん、喉頭がん、食道がんにかかりやすいことがわかっています。歯を磨かないと、口の中の細菌が増加して、発がん物質を増やすからと考えられています。さらに歯を磨かないと、胃がんや膵臓がんになりやすいこともわかっています。歯を磨かないと、ボケやすく、心筋梗塞になりやすく、がんになりやすいなど、まさに踏んだり蹴つたりのことになる

「バイオフィルム」と呼ばれる、歯ブラシで取りきれない

す。また、糖尿病と歯周病は表裏一体であることもわかっています。糖尿病があると歯周病になりやすく、歯周病があると糖尿病になりやすいのです。どこかメタボと睡眠時無呼吸症候群の関係と似ていますね。実は、肥満と歯周病も深く関係しています。つまり、太ると歯周病になりやすいのです。特に内臓脂肪から出る悪玉ホルモンは、動脈硬化に拍車をかけるのです。さらに驚くことに、なんと歯磨きとがんが密接に関係しているというのです。歯磨き

最近、「唾が出ない」という人が多いので、唾液と歯の関係についても聞いてみました。唾液は1日に0.5〜1.5リットル分泌され、リン酸、ムやラクトフェリンを含み、抗菌作用を発揮しています。しかし老化や薬の副作用で唾液が出なくなると、歯の表面の虫歯菌が繁殖します。そもそも唾液にはカルシウムやリン酸、フッ素などのイオンが含まれています。これらは、歯のエナメル質が溶けることを防いでいます。虫歯菌が作った「酸」は、エナメル質を溶かそうとしますが、唾液中の重炭酸がこの「酸」を中和してくれるのです。一方、私たちの口の中には虫歯菌のほかにたくさん細菌がすんでいます。唾液1ミリの中になんと1億個もの細菌がいるそうです。歯垢の中には1ミリの間に1千億個の細菌がいる、なんて聞くとキスができない、なんて聞くとキスができません(笑)。さらにバイオフィルムと呼ばれる、歯ブラシで取りきれない

ひともいじ

バイオフィルム
 歯垢をそのままにしておくと虫歯菌が砂糖などの糖質と結びついて歯垢を覆う膜のようなものを形成する。歯垢の段階なら歯磨きで落とせても、バイオフィルムまで成長すると普通の歯磨きでは落とせなくなる。