

# 口腔から全身の健康を 維持する術を 手中に収めてください

新型コロナウイルス感染症の流行によりマスクの着用が常態化し、口腔内環境の変化やお口のケアへの意識が高まっています。今回、歯磨きやオーラルケアの重要性について、歯科医師の小宮山彌太郎先生に詳しくお伺いしました。

Special  
Feature  
2



ブローネマルク  
オッセオインテグレーションセンター  
理事長

## 小宮山彌太郎 先生

1971年、東京歯科大学卒業。1980～1983年までスウェーデン・イエーテボリ大学に留学、インプラントを学ぶ。東京歯科大学に1990年まで勤務後、赤坂に「ブローネマルク・オッセオインテグレーション・センター」を開院。1996年、現在の半蔵門に移転。東京歯科大学で臨床教授、昭和大学歯学部で客員教授を務める。

## 「機能性」と「審美性」は 切り離せない

狩りの最中に、キリンあるいはシマウマの後ろ脚で蹴られたことにより下顎骨を骨折したために、摂食もできずに痩せ細ってしまったライオンの写真がありました。古代から強さの象徴として彫刻の素材としても取り上げられ、百獣の王と称されてきたライオンにあって、歯の欠如を含む咀嚼機能に問題を抱えた雄ライオンが、衰弱するに従いリーダーの座を追われ、寂しく群れから去るとの話を聞いたことがあります。立派な犬歯を含む歯牙の存在は、捕食が十分にできて体力がある証となり、さらに強さを表す象徴ともなり得ることを考えますと、動物の社会にあっても、機能と審美とが求められるのかもしれない。

## 健康を遠ざけてしまう、 高齢者の「孤食」

歯を失うことは動物にとっては致命的な問題ですが、人間にはより高度な対処手段があり、数多くの修復手段を手中に収めています。



1984年2月、下顎にインプラント療法を適用された90歳台半ばの女性の診察時に付き添われたご息が、興味深い言葉を残されました。「母親は他の家人と同じ食料で、同じ調理法の食事を家族と一緒にの食卓で楽しんでいました。言い換えるならば、「孤食」ではないという事です。足腰は多少弱られてはいるものの、短時間での会話から知的な衰えは感じられませんでした。多くの方々との会話を含めたコミュニケーションが、知的活動の維持にいかにか大切かの一例と考えますが、昨今のコロナ・ウイルス禍は、孤食の機会が増えた方が多いであろうことは想像に難くありません。東京大学の飯島勝矢教授は、「同居家族がいる孤食の人は、共食の人に比べ、鬱の傾向は4.1倍、低栄養になるリスクは1.6倍と高いこ

とが判明しました。咀嚼能力や歯の数、歩行速度でも衰えが見られます。」と説き、東北大学の相田潤准教授（現東京医科歯科大学教授）は、「高齢者にとって歯が少ない、入れ歯を使わないことが引きこもり状態へのリスクを高めます。健康は歯を保つことでその防止につながる可能性があります。」と述べています。

## さまざまな病気を 引き起こす歯周病

歯の喪失だけが咀嚼障害の原因ではなく、歯周病や顎関節の障害あるいは歯列不正なども口腔からの栄養摂取を難しくします。なかでも歯周病は、全身の幾多の重篤な疾病、例えば心臓をはじめとする脈管系への悪影響、糖尿病などの要因となることは、知られています。また、喫煙の悪影響に關しては、故Brånemark教授と故浅野牧茂教授らが半世紀前に行った微小循環に関する動物実験から、ニコチンが体内に入った途端に赤血球が一個通る程度の毛細血管内で動きを止めることを報告しています。そのような毛細

## 歯周病の進行





血管は歯肉内にも存在し、その健康状態を保っています。赤血球が動きを止めるといことは、酸素の供給が途絶えることになり、その間に酸素を嫌う歯周病病原菌の出す細胞為害性物質による被害が大きくなりますので、汚れだけでなく喫煙も歯周病を悪化させる要因になります。

### 納得される治療法を選んでいただくために

著者はこの40年あまり、主としてインプラント療法に従事してきました。適切に応用されるなら

ば、確かに素晴らしいものであることは周知されていますが、その修復方法がすべての患者さんにとり最適なものとは考えるほどに石頭ではありません。種々の観点から、ご自身の歯が最善のものであるとの信念は変わりません。しかしながら、不幸にもその歯の予知性が低い場合にはいくつかの選択肢があります。どのようなものにあっても長所、短所がありますの



で、それを理解された上で選択されるのが大切です。医科の領域ではインフォームド・コンセントという言葉がよく用いられています。歯科領域では重篤な感染症や腫瘍などの治療のように時間との勝負ではありません。従いまして著者は、以前から患者さんの選択を重視する意味で、インフォームド・デザインジョンなる用語を使ってきました。



### 日常的なセルフケアのポイント

う蝕(虫歯)、歯周病などの口腔内に関連した疾病の進行には時間がかかりゆつくりと進行することが多く、初期には自覚症状がないために、疼痛、出血、排膿などの異常に気付いた時には、かなり悪化しています。それらは進行するほど、患者さんの負担が増え、より条件が厳しくなりま

す。では、ご自身の歯を守る術を考えてみましょう。

① 約10ccの抗菌性洗口液を原液で口に含み、60秒間グジュグジュうがいをしてください。歯の周囲に付いている歯垢は粘性で取れにくいものですが、洗口液で剥がれやすくなります。真面目に1分間うがいをする、顎の下あたりが疲れてきます。普段、あまり意識していない舌の筋を鍛えることになり、この

運動が近接する咽頭収縮筋にも刺激を与えて、誤嚥性肺炎の予防に役立ちそうです。また、菌数を減らすことも、その予防に有効です。

② 次いで、デンタルフロス(糸ようじ)あるいは歯間ブラシを用いて、歯ブラシの毛先が届かない歯間部分を裸にします。その際に、小血管を準備して、そこに出した歯磨きペーストを付けた歯間ブラシで清掃すると効果的です。

③ たっぴりのペーストを付けた歯ブラシで、時間をかけてゆつくりとブラッシングしてください。それにより、清掃が行き届き、さらにペーストに含まれるフッ素が歯に取り込まれる時間を長くできます。ペーストを選ぶ際には、箱にフッ素含有量(1,450ppm)と記載されているものをお勧めします。磨いていると唾液が溜まり、それを吐き出したくなります。するとフッ素の濃度薄くなりますので、ペーストを追加されると良いでしょう。

④ 2回ほどうがいをしてください。

⑤ 仕上げに歯ブラシでも構いません

んが、舌ブラシで舌の上面を痛くない程度に、後方から前方に向かい何回かしごいてください。

⑥ 最後にもう一度、2回ほどうがいをしてください。

抗菌性洗口液によるうがいは、朝食後および夕食後あるいは就寝前の口腔清掃時の2回で十分です。あまり長くしすぎると、舌の上面が茶色あるいは黒く着色しますが、これは病気ではありません。病原性は無いものの、色素を産生する菌の比率が高くなる結果です。また、洗口液の中には歯面にも着色をきたすこともあります。気になられるようであれば、大きな粒子の研磨材入りのものは好ましくありませんが、不透明の歯磨剤の使用は好ましいでしょう。

虫歯(う蝕)や歯周病は生活習慣病です。おひとりおひとりが、口腔清掃に関心を持たれて丁寧な口腔清掃法を実践されるならば、健康を含めて生活の質を高い状態で維持できますし、間違いなく歯科医師の仕事を奪えます。それが歯科医師である私の望みです。

### オーラルケアの手順

