

いのちを語る

久米歯科医院
院長 久米 操氏

「いのちを守るため、まずはお口の健康から」



「お口の健康は、実は生死に関わっている」

青野 今回の「いのちを語る」は久米歯科医院の久米院長先生にお話を伺います。歯科医院と言えば、虫歯治療とか虫歯予防とかを連想する方も多いと思いますが、実は命に関わる重大な病気と密接に関係があると聞きました。

久米 「いのちを語る」というテーマで、なぜ歯科医が？と思われるかもしれませんが、これは大袈裟な話ではありません。お口の健康は直接、生死にかかわる重大な病気とも密接な関係があるので。

青野 お口の健康が生死に関わるとは、どういうことなのでしょう？

久米 歯科医は、お口の中を専門に扱っている医師になります。が、そもそも口の役割とは色々あります。食物を最初に取り入れる器官であることはもちろんですが、息を吐いたり吸ったりする器官、顔の表情を司る顔の一部分、など色々な役割を担っていると思いますが、いずれにしても、人が生きていく上で「口」はとても重要だということに異論はないと思います。

青野 そうですね。口は人が人さしい。この中で2つ以上当てはまる物があれば、要注意です。当てはまった方はぜひ早めに検査をうけて対策をされてください。

青野 要注意に当てはまった人でも、自分で歯磨きをしっかりとすれば、大丈夫だったりしますか？

久米 実は歯を磨くだけでは歯周病は治りません。なぜなら歯ブラシでは取り除けない歯石があるからです。また、歯周病予防は「歯磨き」というより、「歯茎磨き」が大切です。歯科医に相談していただき、自分の現状にあったお口の清掃を習慣づけることが予防の第一歩ですね。

青野 私も、しばらく検診していませんでしたので、急いで検診に行つて、予防についてレクチャーを受けたいと思います。事前に予約をすればいいですか？

久米 そうですね。たいていの歯科医院では事前に予約すれば診察・相談してくれますよ。

青野 まずは自分で大丈夫と思わずに検診に行く！これですね。

久米 はい、歯科医師会でも定期的に相談会等を無料で開催し



久米歯科医院
院長 久米 操氏

として生きていく上でとても重要で、お口の健康を保つ事が大切だということは何となく分かります。そもそも、お口の中を健康に保つとはどういうことなのでしょう？

久米 実は口の中には健康者でも三百種類二億個以上の細菌がいることが報告されています。それは善玉菌もいれば悪玉菌も多数存在します。ただ、厄介なのは悪玉菌です。口の中の乾燥や抵抗力の低下、そして口の中の清掃状態が良くなければ、悪玉菌が増えることになり、それが全身に悪影響を及ぼす原因になるのです。お口の健康とは、その悪玉菌を増やさない事です。

青野 全身に悪影響ですか！それは、まずいですね。例えば、どのような事が起こるのですか？

久米 口は食物を最初に入れる器官ですが、口に入れた食物はており、直近では11月6日(日)に中央住民センターで「おとなのお口相談」を開催する予定です。開催日は他にもありますので、詳しくは今治市の広報でチェックしてみてください。

青野 お口の健康が、とても大切だということがよくわかりました。何よりも検診第一を心がけたいと思います。今回、大変貴重なお話をありがとうございました。

久米 こちらこそ、ありがとうございました。

細菌まみれと言っても過言ではありません。口を健康に保つていないと悪玉菌まみれの食物が食道を通り、消化器である胃や大腸小腸を通過していく時に、各粘膜で付着・増殖し、悪玉菌が数多く付着した臓器では、潰瘍や癌の原因に繋がる事もあるのです。

青野 何と悪玉菌、恐ろしいですね。

久米 あと特にお年寄りの方に多いのが食べ物や飲み物を飲み込み、気管に紛れ込んでしまった食べ物、いわゆる悪玉菌の固まりが増殖して誤嚥性肺炎に繋がる恐れもあり、最悪、死に至るケースもあるのです。

青野 聞けば聞くほど、恐ろしくなってきました。先ほど全身に悪影響とおっしゃいましたが、消化器系の病気以外にも影響が出るのですか？

久米 はい。昔のCMで「リンゴをかじると歯茎から血が出ませんか？」というのを覚えている方も多いと思いますが、あれは歯周病菌に侵されています。歯周病にかかると、歯垢や歯石のこびり付いた歯から歯茎がはがれ、炎症のある歯茎から血が出る事があります。すると、歯茎の破れた毛細血管に悪玉の

歯周病菌が入り込み血流に乗って全身を旅するのです。

「全身をむしばむ歯周病菌の予防は？」

青野 そんな旅は辞めて欲しいですね！その結果、どうなってしまうのですか？

久米 歯周病菌の体内旅行は残念ながら心に臓病や脳卒中の原因となってしまう。実は健康な歯茎の方より歯周病患者の方のほうが致命的な心臓発作を起こす確率が3倍高いと言われています。心臓の弁付近に悪玉菌が付着し増殖すると心内膜炎を起しやすくなります。また心臓周囲の血管壁にとりついて少しずつ血管をせぼめる働きをし、狭心症や心筋梗塞が発症しやすくなってしまうのです。そして、結果的に脳梗塞や脳卒中にまでつながってしまいます。他にも膀胱に入り込んだ歯周病菌が糖尿病を悪化させたり、妊娠中に



聞き手：今治冠婚葬祭互助会
青野 淳一

【歯周病セルフチェック】

- ① 歯ブラシで歯茎から血が出る
- ② 鏡で歯茎を見ると赤い
- ③ 指で歯を揺さぶったとき歯が揺れる
- ④ 口臭があるとされた
- ⑤ 疲れたとき、歯が浮く感じがする
- ⑥ 口が渇きやすく、ネバネバ感がある
- ⑦ 歯を抜けばなしのところがある
- ⑧ 糖尿病の診断を受けている
- ⑨ 喫煙の習慣がある
- ⑩ お酒を飲んでそのまま寝てしまう
- ⑪ 生活が不規則
- ⑫ ストレスが多い
- ⑬ 薬を常用している

