

保健部だより(ヘルスケアマネジメント) 第2号

6月4日～10日まで「歯と口の健康習慣」

近年、虫歯や歯周病が健康状態に大きな影響を与えていることがわかっています。今回は、6月4日から「歯と口の健康習慣」ということで、「お口の健康と体の健康の関係」をお知らせします。

脳梗塞

歯周病菌が脳梗塞のリスクに。

お口の中にいる歯周病菌が歯ぐきのブヨブヨしたところから侵入し、血管を通して脳までたどりつきます。

そうすると、歯周病菌は脳血管の内側に徐々にこびりつき、脳梗塞を起こすリスクを高めてしまいます。



認知症

歯周病菌と認知症の関連性が明らかに。

アルツハイマー型認知症の特徴として、大脳の後半部（側頭葉、頭頂葉、後頭葉）の萎縮があげられます。まず、脳の側頭葉の短期記憶をつかさどる『海馬』の脳神経細胞が減るところからはじまります。噛むことにより、海馬が刺激され認知症予防に繋がると言われています。また、アルツハイマー型認知症で亡くなられた方の脳から歯周病菌の P. ジンジバリスの内毒素である LPS が高頻度に検出されるっており、歯周病との関連性が徐々に分かってきています。

噛み合わせと歯周病というお口の健康に関することが認知症と密接な関わりを持っているのです。

生徒の皆さんは、私には関係ないと思われがちですが、健康も体力も知識も「貯金」と同じで、最初からあるものではありません。日々の基本的な生活習慣や学習（体育・部活動も含む）も反復や予習や復習をすることで、身につけてきます。確かに疾病のリスクは統計上、高齢者や基礎疾患がある人が高いですが、現在新型コロナの感染者は、50代よりも、20代の方が多いと報道されています。体質も含めて、人それぞれの違うのです。体の強い人弱い人、感染する人感染しない人は、実際、病気にならないと分かりません。



1. 細菌を意識した歯磨き

お口の中の細菌を意識した、1日1回の質の高い歯磨きを目指しましょう。なにも1日3回3分キチンと磨かないとダメという訳ではありません。

細菌が一度破壊されたバイオフィルム（むし歯の元）を再構築するには、約24時間かかります。ですから**1日1回、寝る前の歯磨き**の質を向上してあげれば、必要以上に細菌は増えすぎないのです。

歯ブラシをレベルアップすると歯石もつかなくなります。当院でご説明しますが、コツは**歯と歯ぐきの境目を丁寧に1本ずつ磨く**こと、そして糸ようじ（デンタルフロス）をすることです。



「やっぱり歯はみがいてはいけない 実践編」：森昭著：2017/6/20 出版：講談社+α新書」によれば、通常の朝昼晩3回の歯磨きだけでは、お口の健康を保つのはむずかしいということです。以下に著書の目次を示していますので、ご参考ください。

目次：第1章 健康長寿は「口内フローラ」で決まる（口の中は「口腔内細菌」の大洪水 / 不潔な口腔は命の危険 ほか） / 第2章 「歯みがき」の間違いが全身病をつくる（デンタルフロスを習慣に！ / 食べかすとりをやめて、歯垢除去 ほか） / 第3章 ある歯科医の告白（ガラパゴス化が進む日本の歯科 / 市販の歯みがき剤はいらぬ ほか） / 第4章 寝たきりにならないための歯科医からの大胆な提案（予防歯科で人生の最後が健康に！ / 職業としての歯科医師の人気 ほか）

私はこの本を読んで、デンタルフロスがとても大事だと考えました。皆様もお試しいただけたらと思います。

（デンタルフロス：メーカー名は表示していません）



文責 八代工業高校定時制保健主事 境 健次

おおつき歯科（ホームページ内から引用）

<http://www.ootsuki-sika.com/periodontaldisease.html>

アップルデンタルクリニック（ホームページ内から引用）

<http://www.apple-koka.com/care/index.html>