



「糖尿病、動脈硬化、認知症、慢性痛…」 歯周病が万病の原因のワケ

日本が虫歯大国と呼ばれる所以は予防ではなく治療のための診療しかしていないからだ。では、歯を自分で守るためにどうすればいいのか。虫歯が少ないことで知られるスウェーデンでの勤務経験もある田北行宏医師に聞いた。

見た目でわかってしまう 歯の環境が悪い人

最近の研究では、消化器の入り口である口の中で細菌が何十億個も繁殖して体内に入り、さまざまな病気を引き起こすことがわかっていきます。たとえば、歯周病は糖尿病を悪化させたり、心臓病や動脈硬化の悪化や原因につながったりすることが知られています。とくに歯周病は糖尿病を悪化させるうえ、その糖尿病が歯周病を悪化させるという負のサイクルもあります。

また、リウマチ、早産・流産の原因になるともいわれています。さらに、歯周病で歯を失うと記憶力や運動能力、認知症にも影響を与えることなど、その関係が次々に明らかになっています。虫歯があると、痛みを避けるためになるべくそこでものを噛まないようになり、噛み方が偏ってしまいます。それによってあごのバランスが狂ってしまい、その違和感を無意識に解消しよ

うとして姿勢もゆがみ、頭痛だけでなく肩こりや腰痛にまで発展するケースもあります。

指の先にトゲが刺さっていると、気になってちゃんと行動ができなくなるのと同様で、歯が一本痛いだけで普通の行動や正常な判断ができなくなり、さまざまな悪影響を及ぼします。

我々は毎日食事をします。口の中は栄養も豊かで、温かい環境なので、雑菌も繁殖しやすい。口の中に大量のばい菌があれば、それを常に飲み込み続けることになるので、全身の健康を目指すならまずは口の中から改善を始めるべきといえるでしょう。

健康な口腔環境は清潔であることが大前提です。歯は外から見える臓器です。口の中を見ればその人の健康状態がわかるといっても過言ではありません。歯周病や虫歯があると独特の臭いがします。口臭には内臓から来るもの、肺から来るもの、歯や口から来るもの、いろいろな原因がありますが、やはり

口の中が汚れていると独特の臭いがします。

唇の端がいつも荒れていたり、唇の端が常に切れている人は口の中の状況も悪く、ヘルペスができたりします。

口は動物が生きたるために物を食べる器官なので、傷などを再生する力は強いのですが、その周りの皮膚の自然治癒力はそこまで高くありません。

奥歯がなかったり、噛み合わせが悪かったりすると唇の端などに唾液が溜まりやすくなり、炎症を起こしやすくなるのです。

一方で、噛み合わせや噛む力が優れていることで、記憶力や学習能力に深く関わるアセチルコリンが増え、アルツハイマー型認知症の予防にもつながるという研究結果も出ています。それだけでなく、運動能力も比例して高くなるという相関関係も見られます。海外や日本の富裕層が自身や子どもの歯にお金をかけるのは単なる見栄えからではなく、心身の健康にとっても重要な

田北行宏

Yukihito Takifu

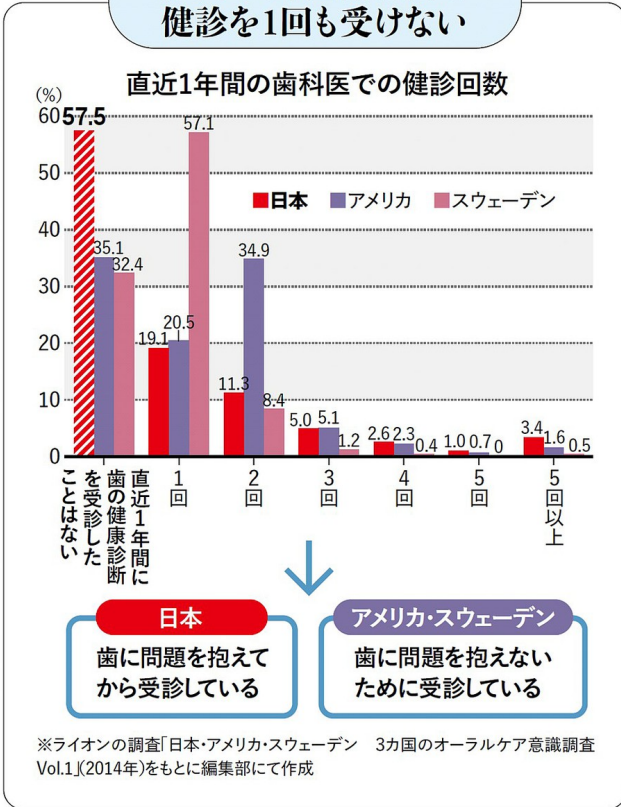
ホテルニエーオータニにある田北デンタルクリニック院長。歯科医師。アメリカ、スウェーデンの病院で最先端歯科医療と予防歯科に携わる。著書に『子どもが帰ってきたがらない歯科クリニックの院長が教える 歯医者好きになる方法』ほか。



影響があることを知っているからなのです。

歯は骨格の一部という考え方もできます。食いしぼりを減らし、噛み合わせを修正した患者さんの顔立ちには、驚くほどよくなります。それに加えて姿勢もよくなり、若返ったように見え、友人から「整形したの？」と言われるほど見た目が変わった方もいます。

日本人の約6割は歯の健診を1回も受けない



日本が虫歯大国なのは制度の影響も大きい

実は、日本人の虫歯の多さは世界でもトップクラスです。これには大きく分けて2つの理由があると考えています。1つ目は簡単に治療が受けられてしまうから。仕事終わりに近所の歯科医院で「じゃあ削って埋めましょう」といった具合にパパッとシステマティックに治療してくれるので、歯を大事にする気持ちがあまり生まれません。

2つ目は歯科治療費が安いから。人は安いものを雑に扱う傾向があります。

たとえば高級車はぶつけないように運転するでしょうし、ワックスでピカピカにすると思います。一方、ボロボロの中古車なら多少ぶついたり傷がついてもそのままにしていたり、なんなら安いから最悪買い替えればいいやと思ってしまうのではないのでしょうか。

歯の治療も中古車と同じように考えている人が多いかもしれません。一本の歯に被せ物をする保険が適用されて7000円くらいですが、海外では20万〜40万円です。虫歯になっても少額の出費で治療できてしまうという考えが、虫歯の多さにつながっているのだと考えています。

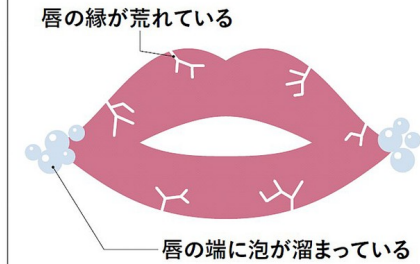
虫歯の予防はそんなに難しくはない

歯科医院での予防医療が難しいとすれば、なるべく自力で予防を行うことが重要になってきます。そもそも本来は、これから生まれてくる子どものためにやっておかなければならないことがあります。それは、「お母さんが出産前に虫歯をゼロにする」

さらに、日本は「虫歯を治すだけの歯科医」が大半です。それはそれでありがたいのですが、虫歯予防の先進国といわれているスウェーデンで、虫歯を治すだけの歯科医は少数派です。予防治療に力を入れた「虫歯にしない歯科医」や、「その人が健康に生きられるようにしてくれる歯科医」が尊敬されています。

これには日本の保険制度が影響しています。保険診療というのは、風邪を例にあげると、「風邪をひきそうなんですけど」と医師に伝えても薬がもらえないように、「風邪」という確定診断が出ないと保険が適用されません。それと同じで、歯科医も虫歯になっていないと治療ができず、その前の予防に対しては保険が適用されないのです。歯科医も経営者なので売り上げは必要です。ただ、予防では売り上げが立たない状況なので、治療だけに専念する歯科医が多くなってしまっているのです。

歯の不調を示すサイン



「ということ。なぜなら、赤ちゃんの口の中の細菌の70%はお母さんから移るからです。

これは遺伝ではなく、たとえば食べ物の味見をしたスプーンにお母さんの唾液がついていて、そのまま赤ちゃんに食べさせて口に入るといった物理的なものです。だからこそ防ぐことができます。

夫婦で育児をすることが多くなってきたとはいえ、やはりお母さんのほうが赤ちゃんに接する頻度が多いので、その分細菌も移りやすい。もちろん、お父さんも少なからず影響は及ぼしますので、出産前に夫婦揃って歯を綺麗にしておきましょう。

歯の予防医療の先進国であるフィンランドやスウェーデン、最近ではアメリカでも使われるようになってきているキシリトールを使うことも効果的です。