

歯が失われる多くの原因は歯周病だ。

日本人の成人の約八〇％が罹患しているといわれる歯周病。

この病気は、いわば国民病である。また、世界一を集めた本でも「世界で最も多い病気」と紹介されているように一番罹患率の多い病気でもあるのだ。

歯周病は感染症であり、症状が進行すると、最後には歯が抜け落ちる。歯茎の腫れ（炎症）↓歯を支えている骨の破壊↓最後には歯が抜け落ちる、という具合だ。

またかかりやすい割には、気づきにくいのが特徴で、気づいた時にはかなり進行していることが多い。

歯周病と糖尿病、心疾患などの全身状態との関係は近年密接な関係があると解明されてきている。

これには歯周病によって歯周ポケット



ットに作られるあるインターロイキン等の生理活性物質が関係することが解ってきた。

歯周病によって自分の歯が抜け落ちてしまうと、当然よく噛めなくなり、知らないうちに「呑み込み」（噛まずに呑む）が始まり食生活習慣が崩れる。この「呑み込み」が糖尿病や心疾患の原因となる「肥満」のリスクをさらに上げる。

逆に良く噛んで食べることは、満腹感が得られ、ダイエット効果も期待できる。

では、歯が抜け落ちてよく噛めない

くなるということは私たちの身体にどのような影響を起すのであろう。成人の歯の数は、二十八本である（除く親知らず）。

口腔の健康を守る。8020運動（八十歳になっても二十本の歯を残す）における島根県の二〇一二年の歯科実態調査において、六十歳代の平均残存歯は、四十以降徐々に減少し、六十代で二十本、七十代で十八本、八十代では約十二本となっている。

老いれば、歯は抜けるものというのも事実。

だが、老いても健康に生きるためには、できるだけ歯が残る。生き方を若い内から続けることが大事だ。歯磨きだけでなく、よく噛む食生活を習慣にしたい。

噛めば、唾液の分泌を促し、消化を助け、口のなかの細菌の増殖を防ぐことは以前のコラムでもお話しした。

老いても噛めるヒトは、認知症になりにくい——。近年、認知症の予防につながるというところも解ってきた。

よく噛むことで、噛む刺激が骨を

伝わり脳の血流を増やし、記憶をつかさどる海馬も活性化される。噛むことでホルモンの分泌も促されるため、よく噛める方は年をとられても、はつらつとし、健康で活動的な生活を送っている方が多い。

一方、満足に噛めない方は食生活も偏りがちで、豆や野菜といった認知症のリスクを下げる食材が苦手となる。

最近気が付いた事なのだが、入浴剤の注意書きに「子供や認知症の方の手の届くところに置かないでください」という内容が書いてあった。以前は「小さなお子様の手の…」だけだった記憶がある。高齢化に伴い認知症患者がいかに増えているのか再認識させられた。

次号でも、歯を残すことと健康な老いのお話を続けたい。

顎関節症

ドライマウス

舌痛症

長栄歯科クリニック
亀井 英志
Kamei Hideshi

ストレスは

見える！

すべては「噛みしめ」が原因だった

気がつくと、歯を食いしばっている。…。心当たりの方は、当コラムの亀井医師の著書『すべては『噛みしめ』が原因だった』をお読みいただきたい。未病の原因をまとめた良書です。

亀井英志(かめいひでし)

1951年群馬県前橋市生まれ。76年東京歯科大学卒。都立病院歯科口腔外科医を経て、84年より長栄歯科クリニック院長。臨床ゲノム医療学会理事。

