

pumpkin

February 2024 No.395

パンプキン

2

「太陽の心に
触れて
忘れ得ぬ旅路を辿る

口の健康が
イキイキ楽しい
日々を支えます
口腔ケアで
フローラバランス
を整える

巻頭特集

口腔ケアの新常識

「隠れた名品
おすすめ自治体
インタビュー」

島田歌穂

連載小説「トニー」
(ランプラスワン(第8回))
黒ちよかで作る
芋焼酎の
お湯割りど、
スベアリップと
大根の煮込み
井上荒野



巻頭特集

こう くう
口腔ケアの

じょう しき
新常識

口腔ケアの重要性

私たちは、口を介して食べ物や空気を取り込みます。この大切な入口にトラブルがあると、全身に悪影響が及んでしまうことは、容易に想像できるのではないのでしょうか。

「特にシニアの方々には口の健康を意識してほしいです。加齢にともないオーラルフレイル、つまり口の機能低下が始まるからです」
口腔外科医の新谷悟先生が、説明します。

「口が老化し、噛む力、唾液を分泌する力、飲み込む力が低下すると、健康的な食事をとりづらくなり、栄養不足から全身の衰えが一気に進んでしまう危険性があります」

また、唾液の分泌量が低下すると、歯周病菌などの細菌が口内で増え、歯肉の炎症や歯を支える骨

を溶かしてしまう歯周病を発症しやすくなります。歯周病は全身のさまざまな病気の原因になるので、健康寿命を短くしかねません。歯周病で歯が抜けると、噛む力や唾液を分泌する力がさらに衰えると、悪循環にも陥ってしまいます。「何より口が衰えると、食べたいものが食べられなくなります。人生100年時代。食べる楽しみが失われたまま、この先何十年と過ごすのはつらいことです」

美容院やジムに行くように、 歯科健診を受ける習慣を

では、どうしたら口の健康を守ることができるでしょうか。まず「噛む」「唾液を出す」「飲み込む」の3つの力を鍛えることが大切です。

また、口腔内を清潔に保つ毎日のケアも欠かせません。加えて、定期的に歯科医院で口の状態を診てもらい、歯石除去などプロのメンテナンスを受けることも非常に重要です。

「歯科医院というと、怖いとか痛い治療をされるというイメージをもつ人は多いもの。しかし最近では、極力削らず痛くない治療を心がける歯科医が増えていきます。美容院やスポーツジムに行く感覚で、よりよい自分を目指すために歯科医院に足を運んでほしいですね」

なお、高齢者施設に入ったり、歯科医院への通院が困難になったりすると、口の中にトラブルがあっても十分な治療を受けることが難しくなります。「元気がうちに、口腔環境を健康に整えておきましょう」と新谷先生は勧めます。

教えていただいた方は……
新谷 悟さん

しんたにさとる / 東京銀座シタニ歯科口腔外科クリニック院長。1961年生まれ。岡山大学歯学部卒業後、同大学院、米ハーバード大学ほかで口腔がん治療等の研鑽を積む。昭和大学歯科病院口腔がんセンター長等を務めた後、2014年より現職。

のうこうそく しんきん 脳梗塞・心筋梗塞

歯肉炎や歯周病の炎症部位から血管内に入り込んだ歯周病菌などは、全身を巡って血管の内壁にくっつき、瘤を作って動脈硬化を引き起こすといわれています。動脈硬化が進むと、何かの拍子に血管が詰まり、細胞への酸素

や栄養の供給が途絶えてしまいます。それが脳で起こったのが脳梗塞、心臓で起こったのが心筋梗塞で、いずれも命に関わる怖い病気です。歯周病の人はそうでない人の約2.8倍も脳梗塞になりやすいといわれています。

とうりょうびょう 糖尿病

口の機能低下が進み口内の歯周病菌が増えると、歯肉炎や歯周病が発症します。このとき炎症部分を見ると、血管壁が物質を通しやすくなっています。そうなることで免疫細胞の白血球が血管から外に出られるのですが、一方で歯周病菌などの細菌も容易に血管内に

侵入してしまいます。入り込んだ細菌は血流にのって全身のあちこちで毒素を出し、さまざまな悪影響を及ぼします。インスリンの働きを邪魔し血糖値を上げるのもそのひとつ。実際に、歯周病を治療したところ糖尿病が改善したと報告されています。

口腔と全身の関わり

口の中の健康が損なわれると、なぜ、どのような悪影響が全身に及ぶのでしょうか。

新谷先生に何うと、幅広い疾患や深刻な不調との関わりが示されました。

認知症

菌周病とアルツハイマー型認知症が関連するという研究もあります。菌周病菌の成分が、脳の細胞にダメージを与えるのではないかと考えられています。また、噛むという行為は脳の海馬を刺激します。ここは記憶の司令塔なので、噛む力が衰えると物覚えが悪くなるとわかっています。さらに咀嚼は意欲や理性を司る脳内の前頭前野も活性化させるので、噛む機能が衰えると、やる気が起きない、自分を抑えられないなどの症状が生じやすくなります。



免疫機能

唾液には、口腔内を清潔に保つ働きがあります。唾液が十分にあれば、口の中に入り込んだウイルスや細菌を洗い流すことができます。また、唾液に含まれるラクトフェリンには、菌周病菌の毒素の働きを抑える作用があり、同じく唾液に含まれるリゾチームには、口の中の細菌を死滅させたり、免疫細胞である白血球の働きを高めたりする作用があります。唾液をしっかり出すことが、ウイルスや細菌による感染症の予防につながるといえます。



誤嚥性肺炎

口から取り込んだ食べ物が食道を通るときに、誤って気管に入ってしまうことがあります。誤嚥といい、飲み込む力が衰えた高齢者によく見られます。唾液の量が少なく口内に細菌が多いと、誤嚥の際に食べ物と一緒に細菌が気管に入り込み、炎症が起る危険性があります。その炎症が肺に及んでしまうのが誤嚥性肺炎で、日本人の死因の6位を占める病気です。誤嚥性肺炎で命を落とさないために、飲み込む力と唾液を出す力を保つことが重要です。



肥満

嘔む、唾液を出す、飲み込むといった機能の衰えがきっかけで、太ってしまう人もいます。詳しいメカニズムは明らかになっただけはいいませんが、歯周病菌が出す毒素が血糖値を上げることが一因とみられています。また、嘔む力が衰え

ると、繊維質の多いものを食べづらくなり、胃腸の働きも悪くなるので、食べたものを脂肪として蓄えやすくなることも理由に挙げられています。さらに、しっかりと噛めないで満腹中枢が働きづらく、食べすぎになりやすいという指摘も。

骨粗しょう症

骨粗しょう症は、骨折から要介護状態になるリスクが高い病気です。主な原因は閉経による女性ホルモンの減少。歯周病も女性ホルモンの減少に影響を受けるので、2つの病気は同じように進行するとされています。また、口の機能が低下すると、栄養をとりづらくなり筋力が衰えるので、活動量が減ってしまいます。すると骨粗しょう症がさらに進んでしまうことに。口の健康を保つことが、骨粗しょう症の予防や管理に役立つといえそうです。

全身の老化

口の機能が低下すると、しっかりと噛んで栄養を吸収することが困難になり、筋肉が落ちて、全身の老化が急激に進みます。オーラルフレイル（口の機能低下）の人は、そうでない人に対し、4年後の要介護や死亡のリスクが2倍以上高いという研究結果があります。口の機能が衰えると、味覚も低下し食べる楽しみが失われます。滑舌が悪くなり、おしゃべりも困難に。閉じこもりがちになり、老後の生活の質が大きく低下する恐れがあります。



まず予防を

いくつになっても自分の歯でおいしく食べて楽しく会話し、イキイキと動ける体を守るには、「口周りの筋肉のマッサージやストレッチが有効」と、新谷先生が教えてくれます。筋肉をほぐすことで動きが滑らかになり、さまざまな症状の予防につながるそうです。

やり方は簡単。

まず口を軽く開けながら、こめかみと頬骨(奥歯を噛み締めたときに膨らむ部分)の下を、両方の手のひらでグリグリと10秒間ずつマッサージ。3回1セットで1日1セット行います。硬くなった筋

肉がほぐれます。

さらにストレッチとして、下あごを突き出したまま口を3回閉し、最後にぶーっと頬を膨らませます。これを5回1セットで1日1セット行ってください。唾液を出す力がついてきます。

「年をとると、噛めなくなったり唾液が出なくなったりするのはしかならないと考える人もいます。でも、しっかり動かすことで、高齢になっても機能を維持したり回復させたりすることは可能ですよ」と新谷先生。

さっそく始めませんか。



column

食いしばりは、早めに改善を

本来、リラックスした状態で口を閉じているとき、上下の歯は接触しておらず、数mmのすき間があるもの。それに対し、いつもしっかり接触させている「食いしばり」の癖のある人が、近年急増しています。「咀嚼筋が凝った状態です。原因はストレス。放置していると顎関節症になったり知覚過敏になったりする恐れがあるので、早めに対処しましょう」と新谷先生。こめかみを押してみても痛い人は、日ごろから食いしばっていると考えられるそうです。心当たりのある人は、上記のマッサージとストレッチの実践と、日ごろから大きく口を開けることを心がけましょう。

歯が抜けたら、放置しないで

歯周病などで、すでに抜けた歯があるという人もいるのでは。新谷先生は、「第一大臼歯(親知らずを除いて奥から2番目の歯)までが特に大事。抜けたらそのままにせず、入れ歯やインプラントを入れるべき」と話します。抜けた状態を放置すると、横の歯が斜めに傾き、歯並びが悪くなります。すると歯が磨きにくくなり虫歯や歯周病が悪化しやすくなるのです。また、抜けた歯の両横の歯に、詰め物などで尖っている部分がある場合、舌がこすれてがんができる恐れもあります。放置は危険。「なお、ブリッジは健康な歯を削ることになるので、勧められません」