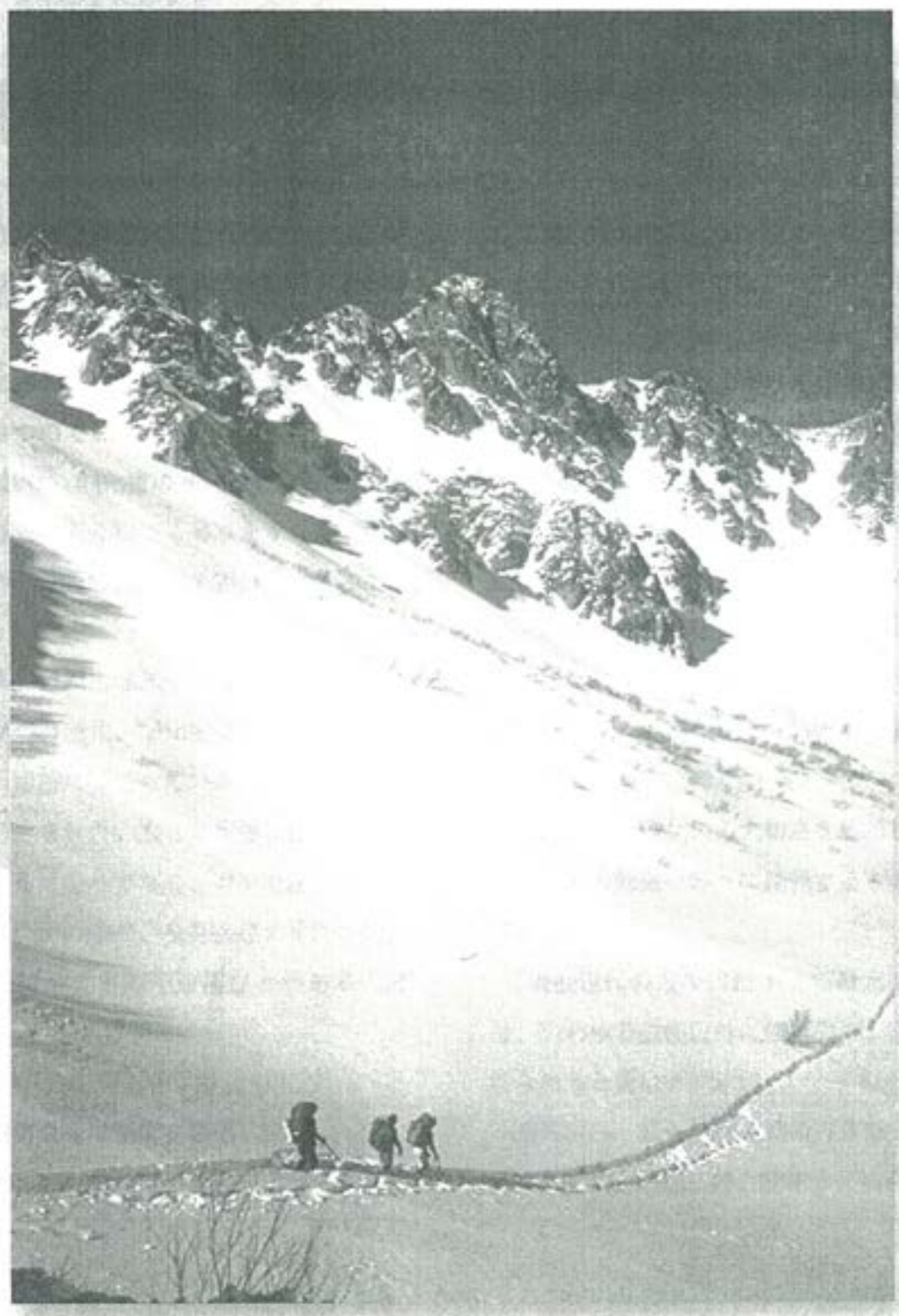


信濃

NO. 338

2013(H25). 1. 4

長野県司法書士会



ゲストコーナー

口腔と全身の健康 (インタビュー)



信州口腔外科インプラントセンター所長 (小布施町)
松本歯科大学臨床教授
神奈川歯科大学非常勤講師
フィリピンナショナルユニバーシティ客員教授
日本口腔外科学会認定口腔外科専門医・指導医 北村 豊 先生

—今日は口腔外科がご専門の先生に、会員の皆さんの健康に役立つお話しをお聞きしたいと思いますが、口腔の健康というのは、全身の健康を考えた時、どのような意味を持つのでしょうか。

「口腔は、消化管の入り口であると共に、呼吸器管の入り口でもあります。全身の臓器の中では重要な位置を占めているんですよ。

近年、口腔の健康や咀嚼機能は、様々な内科疾患、老化、認知症など、身体全体の健康と密接に関連していることが明らかになってきました。大きな疾患に罹ると老化が早まるばかりでなく、命まで落としかねません。その中で、全身疾患の予防の観点から口腔ケアが脚光を浴びつつあるんです。」

歯周病が全身に及ぼす影響

—口腔ケアが全身の健康におよぼすものと

しては、どんなことがあるのでしょうか？

「たとえば高齢者の死亡原因の第3位は肺炎ですが、その肺炎の中でも多くを占めているのが、誤嚥性肺炎なんです。口の中には数千億もの細菌がいますが、口の中のケアが悪いと細菌を含んだ唾液や食物が、誤って胃ではなく気管から肺に入ってしまう、肺炎を起こすのです。普通は咳をすることにより細菌は吐き出せますが、高齢者の場合は吐き出す力が弱いだけでなく、反射も低下するため、知らないうちに肺炎を起こしてしまうのです。」

—高齢者の口腔ケアの大切さを痛感しますね。現役の元気な方々に関係するものもありますか？

「現役世代の方の口腔ケアの最大の目標は、いわゆる虫歯以外に歯周病の予防があげられると思います。」

歯周病は、成人の約8割の方が罹っている病気です。30代以降、加齢とともに罹患

率は高まり、働き盛りである40～50歳代では9割近くが罹患していると言われます。」
—そんなに多いんですか!?その歯周病が、全身の健康とはどういう関係があるのでしょうか。

「歯周病による炎症がおこると、血液を介して歯周病菌が作り出す毒素や歯周病菌が全身にまき散らされます。このことで身体は感染から身を守るために免疫反応を起こします。この免疫反応で作られる物質が身体の他のところに行き、悪影響をおよぼすのです。」

—具体的にはどんな疾患と関係するのですか?

「まず、狭心症や心筋梗塞などの心臓血管疾患や心内膜炎があげられます。歯周病の原因菌が血液中に入り心臓に栄養や酸素を送っている冠動脈に感染すると、毒素や炎症を引き起こす物質が血栓を作り、心筋梗塞を引き起こしたり、動脈硬化を進行させる可能性が指摘されています。また細菌性心内膜炎のほとんどは、口の中の細菌が原因なのです。」

—なんだか怖くなってきました。

「糖尿病に影響を与えることも注目されています。歯周病は糖尿病の合併症の一つと認識されていますが、一方最近では、歯周病が糖尿病に影響を与えているとも考えられるようになってきました。同じように、骨そしょう症への影響や、妊婦さんの場合は

早産、低体重児出産への影響も指摘されています。」

—そもそも、歯周病の原因は何なのでしょう?

「原因は歯垢の中の細菌です。歯垢は食べカスではなく、ばい菌の塊です。体の抵抗力が落ちることで歯垢の中の歯周病菌が暴れだしやすくなります。ストレス、タバコ、食生活、お酒などの生活習慣も関係することから、生活習慣病ともいわれています。」

—自覚症状はあるのでしょうか?

「初期においてはなかなか自覚症状が出てくるところがこの病気の怖いところです。多くの方は痛みが出てから歯科医院を受診されますが、このような場合はすでにかかなり進行している場合が多いです。」

—初期のうちに気がつかないとすると、予防が大切ですね。

「そうです。歯周病は、何より予防することが大切です。そのためにはまず正しいブラッシングを身につけることが大切です。普通かやわらかめのブラシを使い、毛先を歯と歯肉の境目に当て、小さく振動させるように小刻みに動かして磨くようにしましょう。また歯周病は生活習慣病の一つですから、正しい食事や規則正しい生活が大切になります。定期的にかかりつけの歯科医院で健診を受け、歯周病があったら初期のうちに治療しておくことですね。」

一口の中も、治療だけでなく、日頃から予防のためのメンテナンスが必要ということですね！

噛むことの大切さ

—最近、よく噛んでいると、認知症にならない、なんていうことも聞きますが・・・

「噛むことによって、大脳皮質の運動野を刺激されることは明らかで、噛むことによって脳の血流が上昇することは様々な実験で証明されており、血流のみならず全身の代謝を促進することも示されています。つまり、よく噛むことで脳が活性化され、身体も若返って、認知症を予防するわけです。

ところが、憂うべきことに、現代人の咀嚼回数は、非常に少ないんですね・・・。

私の恩師の神奈川歯科大学の齋藤滋元教授によれば、弥生時代、人間が一回の食事で噛んでいた回数は4000回、鎌倉時代には約2700回、戦前は1400回、ところが今は620回だそうです。」

—戦前の半分以下ですか・・・食事の欧米化が影響してるのでしょうか。

「古代人の下顎骨はたくましくガッチリしていますが、現代人はやわらかい物ばかり食べるせいで顎の発育が悪い。噛むためには、やはり繊維質の多い日本の伝統食が理想ですね。

よく噛むと、唾液の分泌も促されます。

唾液は、健康な人で一日1～1.5リットルくらい分泌されますが、よく噛むことによって、唾液の量を10倍くらいに増やすことができます。この唾液も、非常に重要な役割を果たしているんですよ。

たとえば、唾液の有効性を調べた実験で、様々な発がん物質の毒性が、人の唾液に30秒つけるだけで、ほとんど消失してしまったという結果が報告されています。」
—それはすごいパワーですね！よく噛むことは、がん予防にもなるということでしょうか？

「そうですね。目安としては一口30回、たっぷり唾液を出して噛むことにより、発がん物質の毒性が弱まることになり、がん予防が期待できると思います。」

—噛むことによるメリットは、たくさんありそうですね

「《卑弥呼の歯がい～ぜ》という標語はご存じですか？ ひ：肥満防止 み：味覚の発達を促す こ：言葉をはっきり の：脳の発達を活発に は：歯の病気防止 が：がん予防 い：胃腸の働きを促進 ぜ：全身の体力向上とストレス解消 といった意味があります。」

—肥満防止にもなるのですか？

「噛むと、その刺激が脳に伝わり、ヒスタミンが放出されます。脳内ヒスタミンは覚醒レベルや集中力・注意力の上昇などの作用を担い、食欲の抑制にも働きます。ま

た噛むことでエネルギー代謝が促進され、体脂肪の減少にもつながると考えられています。

このように、よく噛むことは、病気を予防するだけでなく、全身の健康を維持、増進し、健やかな日常生活をおくる上でも多くのメリットがあります。」

「なるほど・注目のアンチエイジングは、まず噛むことから！といえるかもしれませんね。

「8020運動は、お聞きになったことがあるでしょう。80歳になっても20本の歯を残そう！という運動です。現在、80歳で20本の自分の歯が現存している達成率は、2011年の調査で38.3%で、80歳の1人平均現在歯数は13.9本だそうです。

兵庫県歯科医師会で、高齢者の残存歯数と全身疾患との関連性について調査を行っています。それによれば、多くの全身疾患について、自分の歯が19本以下の方は、20本以上の方々より、全身疾患の罹患率が高いという結果が出ています。つまり、残っている歯の本数が少ないほど、全身疾患に罹患率が高いということですね。

このような結果をみると、歯の健康が、全身の健康にとっていかに大切なことか、考えさせられますね。

健康な歯を保ち、噛む力の強い方は身体も健康だというデータは、沢山報告されています。」

「今までさほど意識していなかった口の中の健康が、ものすごく大切に思えてきました。今日から口の中の健康を心がけ、しっかりよく噛んで、食べたいと思います。

司法書士へのメッセージ

「先生は青年海外協力隊のご経験もあり、海外医療協力をライフワークとされていますね。また一方、地域に密着した医療を理想とされ、それを実践されていたりします。同じプロフェッショナルとして、見習いたいところも多いのですが、先生は司法書士についてどんな印象をお持ちでしょうか。

最後に一言メッセージをいただけますか。

「法律の専門家の方々に対して、素人の私が物申すのは、法的にはなくとも厳しい目で見られているようで、垣根が高いのですが・・・。」

「“垣根”ですか？」

「はい(笑)。垣根や境界といえば、洋の東西を問わず紛争の火種となってきたものの代表は、国境ではないでしょうか。

しかし、その境というものを持たない人種も、世界にはマイノリティーではありますが、存在しているんですね。

私が若い頃に参加したJICAの中にある日本青年海外協力隊で3年間派遣された、マレー半島のジャングルに住む先住民達の世界でも、国境とまではいかなくとも、“土地は皆のもの”という考え方が特に狩猟採

集民の中にあり、境界はありませんでした。自由に移動もできるし、また『ありがとう』という言葉が、彼ら先住民の間には昔から存在しないんですよ。」

—『ありがとう』がないなんて、どうしてでしょう？

「それは、お互いが助け合って生きていくのが当たり前の世界だからなんです。」

日本では人との係わりを極度に嫌い、助け合いもしないし、ありがとうも言えない“種族”が大変増えているように思います。

そのような人達の中には『おれが法律なんだ』と言わんばかりの人や、人や金はもちろん食べられないのですが、それらをターゲットにした“新しい狩猟採集民族”が誕生しているようですね。

人間は社会性動物の代表のように信じられていますが、はたしてそうなのでしょうか。私はその代表は、社会性昆虫である一部のハチやアリ、シロアリ等であると思っています。彼等の世界には『六法全書』は存在しませんが、極めて秩序正しい社会生活を営んでいますよね。

かたや昆虫よりもはるかに歴史がなく、つい最近猿から人になった人間という自然界の脅威となっている困った動物の社会では、大きな変化が見られつつありますね。

殺人が増え、自殺が増え、日本の文化を知らず、会話でのコミュニケーションがとれない人達が増加しつつあるのではないで

しょうか。

言い換えると、外見(人種)は日本人でも中身はすでに日本人ではなくなってきている人達、すなわち『日本人でなくなりつつある日本人達』です。」

—確かに時代と共に、日本の文化、日本人の意識は大きく変わってきていますね。

「今年の日経新聞のモニタリングでも、自分や家族・親族の相続について『不安がある』すなわち争いが起きる予感がする、との回答が35%を占めていました。また遺産を継ぐ立場の約7割もの人々が相続財産に期待を寄せる一方、継がせる立場の8割の人々が遺言を用意していないなど、両者の意識に大きな隔りがあることも記述されていました。」

—昔前に流行った『不揃いの林檎たち』ではないですが、両親たちと『不連続な子供たち』が何と多いことでしょうか。

両親が亡くなる前頃から食指を動かし始め、亡くなるや集まってきて争奪戦が開幕されるという話は最近よく耳にします。淋しいですね。」

—そんな世相も反映してか、最近では遺言書に対する関心も高まっているようですが・・・

『遠くて身近な法律問題』は、私達の生活にも深くかかわっているのですが、司法書士がどのような形で私達の助けになってくださるかは、まだあまり知られていない

ように思います。

無料相談会等に行かれる方は、すでに問題を問題として認識し、その解決の一步として行動を起こされた積極的な人だと思います。それ以外に沢山の人が悶々と悩んでおられると思いますし、来るべき日に対してスムーズに対処できるよう司法書士さんの職域について知っていただく努力も必要かと思えます。

各地の自治会や老人会等でも講演会の演者探しに困っておられるところも多いようです。そういう所の館長さんや区長さんにメニューを配っておき、出前をされるのも社会貢献の一つの仕方かなと考えます。

ただし、メニューが美味しそうでないと、人はオーダーしてくれません。硬くなりがちな頭を柔らかくして、フィッシングメール(?)のような魅力的なタイトルにされてはいかがかと思えます。例えばこんなタイトルのメニューはいかがでしょう。

『次世代を担う人達へのプレゼント～世代を越えて家族が仲良くしていくために～』

これではあまり魅力がなかったかもしれませんね(笑)。皆さんで良いタイトル、良い方法を、『良い心』で考えてみてください。』
—どうもありがとうございました。

