



歯なんて健康維持に重要じゃない。食物摂取が出来ればそれで満足と考えておられませんか？それは大変な間違いです。

### 1) 口腔内には細菌が充満

人の体は約60兆個以上の細胞で構成され、100兆個を超える微生物が体の表面や管腔に生息しています。これらの微生物の集団は細菌の草むら、即ち、細菌叢(さいきんそう)と呼ばれ、顕微鏡で観察すると、色鮮やかなお花畑に見えることから「フローラ」、あるいは「マイクロバイオーム」と呼ばれています。

フローラには口腔フローラ、皮膚フローラ、腸内フローラなどがあり、ほとんど、細菌で構成されていますが、真菌(カビ)、ウイルス、原虫なども生息しています。口腔フローラの細菌は歯面、歯周ポケット、唾液、舌表面、頬粘膜に集団形成し、いろいろな経路で全身に運ばれ、多種多様な病気の発生に関わっています。そのようなことから高齢化になるにつれて、口腔と全身病との関係が注目されるようになりました。

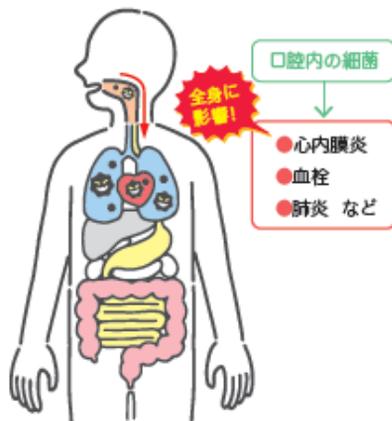
### 2) 伝播経路

#### ①血行性伝播

口腔内の細菌や細菌が出す毒素などが血管に入り、全身に運ばれます。代表的な疾患が心内膜炎、血栓などで、特に、前者で大動脈弁に感染し、大動脈弁置換を余儀なくされるような重篤な状態を引き起こすこともあります。

#### ②消化管性伝播

我々は1日に唾液を1~1.5L飲み込んでおり、これを通じて腸内に伝播する経路です。唾液の中には沢山の細菌が生息していますので、消化管にいろいろな疾患をもたらします。その一つが肺炎です。嚥下反射や咳反射が低下している高齢者は、誤嚥で、唾液や食物が気管~肺に入り、吐き出すことが出来ないため、肺炎をきたします。



一方、歯周病原菌の中で最も病原性の強いポルフィロモナス・ジンジバリスは飲み込むと食道~胃~小腸~大腸へと伝播され、腸内フローラに大きく影響します。腸内フローラには善玉菌、悪玉菌、日和見菌が7:1:2の割合で存在しています。唾液から大腸に運ばれてきたポルフィロモナス・ジンジバリスで悪玉菌が増え、善玉菌が減ると、腸内で毒性物質が多く作られ、さまざまな症状や病気を引き起こす原因となります。

幸い、人間には外界が変化しても体内状態(体温、血液量、血液成分など)を一定に保つ能力(恒常性=ホメオスタシス)がありますので、多くの場合、胃酸でほとんど死んでしまい、腸内フローラに影響を与えることはあまり多くはありませんが、皆無ではありません。

このように、口腔内の細菌は全身に大きく影響しますので、口腔内を清潔にしておくことが健康保持に極めて重要です。口腔は摂食、咀嚼、嚥下、構音、審美性などを健全に保つ働きがあります。

米ブリガム・アンド・ウイメンズ病院とハーバード大学大学院の共同研究で、歯磨きをすることで入院患者の肺炎リスクが下がったと報告されています。毎日の歯磨きは口腔内の細菌量を減少し、全身への感染リスクを低下させます。

### 3) 口からの摂取

口腔は食物を噛み、唾液と混和させて飲み込むという消化管ですが、呼吸器、発声器、味覚・感覚器などさまざまな機能を持っています。口から食べることで、唾液分泌が促進され、口腔乾燥も防げ、副交感神経が優位になり、精神的バランスが保たれ、日常生活が豊かになります。

これまで、歯の病気は直接生命に関係ありませんでしたので、歯磨きは歯を綺麗にするため、感染予防のためとは捉えられていませんでした。

歯周病を含め、口腔内の不衛生が全身病の足場であることを認識し、健康を保つために口腔の清潔に努めてください。



全国健康保険協会 山口支部

協会けんぽ

協会けんぽ 山口支部

検索

〒754-8522

山口市小郡下郷312番地2 山本ビル第3

TEL: 083-974-0530 (代表)

受付: 平日8:30 ~ 17:15