

第 48 号(2012. 2.22 配信)

あなたは、健康診断と同様に、1年に1回か2回、定期的に歯と口腔(こうこう)内の点検や磨きを歯科医院でやっていらっしゃるでしょうか？ それとも、「歯や口の中は、痛くなってからでいい」とお考えですか？

視力や聴力などの5感とは別に、からだの中で、口と歯は連日一番使っている機能です。三度の食事やおやつに夜食など使い放題使って、寝る前に歯磨きさえすれば、あとはそのままいいのかな？一歯石や歯垢を取り除き、1本ずつ磨きを掛け、歯ブラシの動かし方をはじめ歯磨きの方法まで教えてくれて、すべて健康保険が使える一こんな有効な健康管理方法を活用しないのは「もったいない」。

今回は、歯医者さんの話、歯磨きの話です。特に、早1年前となる東日本大震災での歯科医チームの活動と、そこで明らかになった健康維持の話をはじめ、歯磨きの習慣とその底力など、健康と快適な生活を続けていくために有用・有効なストーリーを紹介していきます。

大震災の被災地で:

昨年の半ば、大震災から3ヵ月ほど経った夏場近く、長野県の松本歯科大学病院の歯科医ら4人のチームが、石巻市の宿舎から、市内の福祉施設、南三陸町の避難所や民家、さらに気仙沼市の福祉施設へと次々に向かって活動しました。その記事が載った『日経』夕刊社会面の連載「広角鋭角一歯磨きの底力」から、以下に要点を拾い書きます。

松本歯科大には、障害者歯科の専門部門があり、高齢者の治療実績が多く、施設のお年寄りや精神的ショックで自宅から出られない被災者宅に向くなど、活動範囲を広げました。松本歯科大チームの活動に刺激され、他のチームも歯科衛生士2人に増員し、きめ細かいケアの態勢を取るといふ、よい影響を受けたそうです。

被災地での歯科医療関係者の懸念は、誤嚥性(ごえんせい)肺炎でした。もともと嚥下機能が低下している高齢者は、口腔内の細菌が肺に入りやすい。災害時にはリスクが一気に高まります。阪神大震災では多くの災害関連死を招き、大規模災害時の歯や口の衛生管理が生命に直結する緊急対策として教訓化されました。けれども歯科医らによる全国規模の支援は、今回が初めてでした。

地元の歯科医師は、遺体の身元確認に協力を求められ余裕がない。派遣チームに助けられて、宮城県医師会では「これまでのところ深刻な誤嚥性肺炎の報告はない」とのことですから、県外からの協力・支援がいかに有効だったかが分かります。

南三陸町は子供の永久歯の虫歯本数(治療済みを含む)が他の地域より多いデータなどから歯への関心が薄いといわれてきました。歯の治療に通いづらい漁業従事者が多く、年配の家族が子供たちの世話をする地域性も背景にあるとされます。松本歯科大の歯科衛生士は「なかなか症状をいつてくれない。歯や口の中は痛くなってからでいいという意識がまだまだ強いようだ」と話しています。

この辺で被災地から離れ、話題を変えます。

歯周病と糖尿病の相関関係:

「糖尿病の人は、そうでない人に比べ2、3倍歯周病になりやすく、逆に歯周病が糖尿病を悪化させることも分かった。今や歯周病は糖尿病の6番目の合併症といわれます」。これも上記「広角鋭角」の記事。徳島大学病院の「糖尿病教室」で、同大学大学院の永田俊彦教授が写真やグラフを示して患者や家族に語りかけた話の一端です。徳島県は、90年代前半から糖尿病死亡率が全国ワースト1で、この病院では糖尿病対策、口腔管理の常設両センターが連携して患者向けの「教室」を開いています。どの新聞でも、健康、医療、暮らし等々の欄で、歯と糖尿病との同様の話題を読んだ方は少なくないと思います。そんな無関係、と思わずに、次のストーリーをお読みください。

永田教授によると、歯周病とは、歯肉、歯根、歯槽骨などの歯周組織に起きる進行性の細菌感染症です。歯肉に腫れや出血がある歯肉炎と、歯を支える歯槽骨が破壊される歯周炎とに分かれ、歯肉炎は、成人の約8割！が患っているといわれます。歯周ポケット(歯と歯肉の間の隙間)にたまった歯垢(しこう)には、ミリグラムあたり1億～10億個の細菌が含まれています。細菌の攻撃に対し、歯周組織は免疫機能を働かせて防戦しますが、過剰な免疫反応が続くと、免疫物質が自らの組織(歯槽骨)を溶かしてしまうそうです。

歯周病を治療すると、糖尿病の血糖値が改善されることもよく知られてきました。記事はその1例です。4年前に歯の異変から重度の歯周病患者だと知った50歳代前半の美容師さんの話。日大歯学部病院に1年余り通い、歯石の除去や歯根面の処置などの治療を受け、歯磨きや歯間ブラシの使い方の指導も受け、診察のつど血糖値を聞かれてきました。糖尿病の代表的検査値(ヘモグロビンA1c)が、歯周病治療前の、合併症進行に関わる7.0%が6.3%に下がったそうです。

「歯周病を放置すると死につながる病気にもなりかねないので、きちんと治療してほしい」とは、歯周病と全身病の関係に詳しい広島大学の西村英紀歯学科長の話。締め言葉として、あえて付け加えておきます。

「噛みんぐ30」(カミングサンマル):

話題を「学童歯みがき大会」に移します。「広角鋭角」の記事を読むと、「口を閉じて食べてごらん。鼻で息をするから香りが感じられるよ」。埼玉県加須市立騎西小学校の教室に設置されたスクリーン画面の呼びかけに、せんべいを噛みしめた子供たちから「おいしい」の声が一斉に上がったと。毎年6月4日(虫歯予防デー)から「歯の衛生週間」が始まり、昨年の68回目は、大震災の影響から、初のインターネット中継方式で韓国などアジアからの参加を含め315校が参加した由。主催はライオンの関連財団。香りを楽しみ、よく噛んで、味わう大切さを実感させるなど、歯に関する関心を持つよう工夫を凝らしているそうです。今年はどうなるのか注目しましょう。

厚生労働省は、30回噛むことを推奨する「噛みんぐ30(カミングサンマル)」を提唱しています。「よく噛み、30回噛んで味わう」のは子供たちが歯を鍛え強くし、食材を美味しく味わう観点からも励行してほしい。

戦後世代の虫歯対策は長年の国民的課題だったそうですが、学校現場の歯科健康管理の徹底で、12歳での永久歯の虫歯(治療済みを含む)本数は、84年度の4.75本から2010年度1.29本に激減、上記の騎西小では、給食が終わると校内放送の音楽に合わせて一斉に歯を磨く。小学校では決して珍しい光景ではないそうです。中学から高校に進むとどうなるか？その1例が次のストーリー。

高校でも歯磨きが盛況に:

岩手県宮古市宮古高校(生徒数719人=昨年8月時点)の昼休み、弁当を食べ終わった生徒が廊下の流し場周辺で歯磨きを始めるそうです。ピーク時にはどの階でも生徒が溢れ、女子に流し場を占領されがちな男子は、トイレで歯磨きをするしかない。

日本学校歯科医会の表彰制度に2年前、高校部門が新設され、宮古高校が最優秀校の文部科学大臣賞第1号になりました。宮古地区では高校だけではない。歯科医師会が保育所などに毎週回って乳幼児ひとりひとりに歯磨きをしたり、高1の生徒対象に歯周病講座を開くなど活動が日頃から活発です。さらに歯の健康意識を高めるため、保護者に入学前の歯科受診と治療を要請。一方、校内歯磨きには、歯磨きを使わない「素磨き」や教室内での「ながら磨き」を勧めています。「洗面所前に立つスタイルは短時間で済ませがちになる」と、同行担当歯科医の助言からです。

「広角鋭角」は、一昨年 of 生徒による調査で、昼食後の歯磨きは「時々」を含め女子が9割、男子が7割に及んだと記しています。昨年は大震災で家族を失った生徒もあり、習慣が乱れた生徒もいる。先生方は「しかし、大人に向かう時期の健康管理は自ら気づき身につけていくほかはない。そのために何ができるのかを考えていきたい」と話しています。

歯磨き慣習に幾つかの情報:

数年前にオープンした六本木のオフィスビル「東京ミッドタウン」(東京都港区)のトイレには、歯磨き専用カウンターがあるそうです。歯磨き慣習が広がれば、同様の設備がオフィスビルに増えていくでしょう。開発・運営する三井不動産は「60のオフィスフロアすべての男女トイレに2カ所ずつの専用カウンターを備えた」そうで、大規模ビルでは設計標準にしています。

私たちがJICA在勤中は新宿のマイズタワーのオフィスで、昼食後の歯磨きはトイレの洗面場を利用しました。今のJICA本部ビル内ではどうでしょうか。現役の諸兄弟からうかがうしかないけれど、昼食後の時間帯は以前よりかなり活況ではないかと想定しています。

つい先日、新聞紙面で、歯磨きについての最新情報を読みました。主な記事を以下にご紹介します。参考にしてください。(2月11日付『日経』土曜特集「プラス1」健康生活欄参照)

(1) 食生活の欧米化に伴い、酸性の飲食物が日本でも増えており、虫歯、歯周病に次ぐ第3の歯の病気として「酸蝕歯」が注目されている由です。タイミングを間違えて歯磨きをすると、歯のすり減りを加速しかねません。口の中が酸性になっても唾液の力で中和されエナメル質が復活する30分ほど待って、それから歯磨きを始めるのが賢明のようです。昼食、夕食に限らず、食後30分間空けて歯磨きを、とのお勧めです。特にコーラ飲料がお好きな方は要注意。(東京医科歯科大学の先生の話が載っています)

(2) 毎食後に歯磨きが歯にも口腔衛生にも望ましいけれど、そうはいかない場合もあり得ます。特に昼食後の時間に余裕がないとか、出先で歯磨きとはいきにくいとか。

「1日1回、特に寝る前に口の中から徹底的に汚れを出すことが大事」とは鶴見大学桃井保子教授の話。歯を磨く一番の目的は、虫歯や歯周病の原因菌の住みかになる歯垢を取り除くこと。歯の表面に付く黄色くねっとりしたものですが、今のところ歯ブラシなどで物理的にこすり落とすしかならない。口の中の食べかすが歯垢になるまで、48~72時間かかり、必ずしも毎食後に歯を磨かなくても、まだ時間はあり、間に合うといわれます。寝ている間は唾液が減って口の中の菌が増えやすくなるので、寝る前に口の中をきれいにするのが効果的だというわけ。

しかし、何時間がんばっても歯ブラシで落とせる歯垢はせいぜい60%で限界もあり、歯と歯茎の狭いすき間まで届くデンタルフロス(歯間ブラシはその1例)を使って86%まで効果を高めれば、という話です。

なお、上記記事の掲載欄には「強い酸性の飲み物に注意」と「歯のみがきかたのおさらい」の2件が図示。解説されています。

(2月17日記。国際サブロー)