

人生100年時代の楽しみ方

第12回

健康な歯を維持するためにできること

篠原 克周

フリーランスライター

ロンドンビジネススクールの教授、リンダ・グラットンが著した本『LIFE SHIFT — 100年時代の人生戦略』が注目され、日本でも「人生100年時代」という考えが知られるようになりました。みなさんは、もし100歳まで生きるとしたら、どんな人生を送ってみたいですか。ここでは、人生100年時代を楽しむための、ヒントやアイデアを探ります。第12回のテーマは「健康な歯を維持するためにできること」です。

●歯周病の罹患者は40代で約45%

歯は失ってから大切さを知る体の一部です。いざ、わが身にふりかかると「若いうちからメンテナンスしておけば良かった」と後悔している人もいるのでは？

歯を失うのは「虫歯」が原因だと思われがちです。ところが、その多くは「歯周病」が原因です。歯周病に罹ると、歯周ポケット（歯と歯ぐきの隙間）に細菌が侵入し、歯肉に炎症を引き起こします。ひどくなると、歯を支える骨（歯槽骨）まで溶かしグラグラにさせるのですが、ここまで進行するまでほとんど痛みが出ません。これが虫歯とは異なる厄介な所です。自覚症状がないままゆっくり進むので、やっと気づいた時は、歯肉から出血や痒みが出はじめ、次第に悪化していき、ついに歯が抜け落ちるほど重症化してしまうのです。

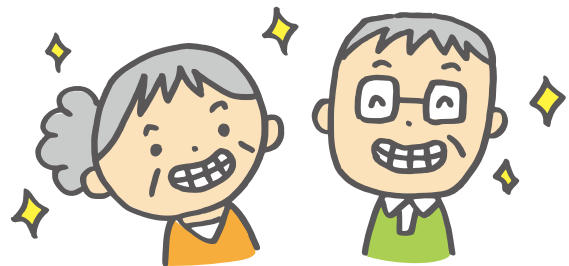
厚生労働省の「歯科疾患実態調査」（2016年）によると、歯周病に罹っている人は、40代で約45%、50代では約半数にのぼります。2001年のギネスブックには、全世界で最も蔓延している病気として歯周病が掲載されており、罹っていない人を探す方が難しいほどです。歯周病を「たかが歯が抜

ける病気」と思う人もいるようですが、それは甘く見過ぎです。最近の研究では歯周病が全身に及ぼす悪影響についても報告されており、糖尿病との関係、心筋梗塞や脳梗塞のリスクなど、突然死の原因との繋がりも示唆されています。そこで今回は、オーラルケアの歴史から、歯周病の予防と治療について話を進めてみます。

●日本と世界の歯周病と口腔内ケアの歴史

人類と歯周病の歴史はとても古く、旧石器時代まで遡ることができます。なぜそんなことがわかったのかというと、ネアンデルタール人の顎の骨に、歯周病の痕跡が見つかったからです。古代エジプトの「エーベルス・パピルス」（医学知識を伝える文書）には、歯痛の治療法が記されていました。またメソポタミア文明や中国文明では「虫歯の原因は虫」という考えが広まり、古代ギリシアの「ヒポクラテス全集」には「長寿の人は歯の残存本数が多い」と記載されていました。

古代インドでは「歯木」という道具を使っていました。これは細い木の棒を噛みしだき、繊維をむき出しにした歯ブラシの原型です。実はこれは現代のインドでも使われています。歯木については、仏教



の聖典「律蔵」でも触れられていて実に興味深いです。ある時、仏陀は、周りにいた弟子の口が臭かったことを苦慮し、歯木を噛むと「口臭がなくなる」や「食べ物の味が良くなる」と教えを説き、歯の手入れをすすめたと言います。

日本には仏教伝来とともに、口腔ケアの教えが伝わりました。まず僧侶や公家など上流階級で歯磨きが行われ、江戸時代になり庶民にも歯磨きの習慣が広がりました。江戸時代の人骨には虫歯や歯周病の痕が見られるのですが、その原因は砂糖の国内生産により、甘いお菓子が庶民の間に普及したからだと考えられています。このように、ざっと振り返るだけで、国内外問わず長い歴史の中で人類が口腔内の疾患に悩まされてきたのがわかります。

●ひどくなる前にできる歯周病の予防について

さて、歯周病は、まず初期段階では自覚症状がほとんどないのですが、表のような症状が出たら要注意です。この中で3つ当てはまれば、歯科医で検査をしてもらった方がいいでしょう。6つ以上なら歯周病がかなり進行している可能性大です。すぐに歯科医で治療してください。

歯科医では、まず検査で歯周病の進行度合いを調べ、それに応じて歯石や歯垢の除去を行います。症状が軽ければ1日で治療は完了ですが、症状が進んでいる場合、歯石除去を数か月間繰り返し口腔内のメンテナンスを行います。

とにかく症状を悪化させないためには、日頃からの予防が大切です。まだ自覚症状がない状態の時こそ、正しく歯磨きをして「歯石」になる前の「歯垢」の段階でしっかり汚れを落としておくことです。ち

歯周病の可能性のある症状をチェック！

① 歯磨き時に出血する	
② 硬いものが噛みにくい	
③ 歯肉がむず痒い、痛い	
④ 歯肉が腫れる	
⑤ 口臭がする	
⑥ 歯がグラつく	
⑦ 歯が長くなった（歯茎が下がった）	
⑧ 歯と歯の間に隙間ができた	
⑨ 朝起きた時に口の中が粘つく	

なみに歯垢は3日ほどで歯石に変化するので要注意です。

歯の磨き方についても少し触れておきます。磨く時は毛先を歯に90度に当て、歯と歯茎の辺りは毛先を45度に傾けてください。歯ブラシの交換時期は約1ヶ月。毛先が開くと上手く歯に当たらず効率が悪くなります。電動歯ブラシ、歯磨剤や洗口液の併用もおすすめです。また歯と歯の間は、ブラシが入りにくいのでデンタルフロスで食べかすや汚れを取り除いてください。フロスが入らない歯の根元などは歯間ブラシを利用するといいいでしょう。

歯磨きに要する時間も大切です。「しっかり磨いています」と言っている人も、実は30秒ほどで終わっている人もいます。しっかり磨くには10分ほどはかけたいものです。朝の忙しい時間帯が難しいなら、せめて夜寝る前だけでも念入りに磨いてください。歯は美味しく料理を食べ、会話を楽しみ、表情を豊かにするのに欠かせない体の一部です。人生100年時代を豊かに過ごすためにも、大事にケアして残していきましょう。