

きてしまいます。

むし歯の治療で歯に人工物を入れるたびに歯はもろくなつていきます。工事を繰り返した建築物は内部に亀裂が入

り、強度が下がるのと同じです。歯も治療を繰り返すことで、むし歯や歯周病菌の侵食を受けやすくなり、口内環境が悪化してしまうのです。

また、歯を失うことでバランス良く噛めなくなりますし、咀嚼そじよくが良くないと消化や脳の働きにも影響します。歯が抜けたあとに何かを補わないと、

歯が動き、歯並びや顎の骨、骨格全部がゆがみ始めます。カラダの健康を守るためにも、まずは口の中を守る事が大切なのです。田中さんは

「自宅で行うケアと、かかりつけ歯科医による定期的な健診や口の清掃が、非常に重要になってきます」とアドバイスしてくれます。

健康長生き、笑顔につながる毎日のために 口内ケアへの取り組みが行われています

菌が口から呼吸器などに入ると病気を引き起こす

歯を支える歯肉や骨（歯槽骨）など周辺の組織（歯周組織）に起こるさまざまな病気の総称を「歯周病」と言います。自覚症状のない予備軍を含め、25歳以上の日本人の8割がかかっているとも言われています（※）。

歯周病の原因となるのは歯垢と歯石ですが、正確に言えば、その中にいる細菌です。歯周病になると、歯が抜け落ちてしまうことはよく知られ

ていますが、健康に直結する疾患であるということは意外に知られていません。

口内のメンテナンスを重視している「こいけ歯科医院」（神奈川県川崎市）の小池匠医師によると、「歯周病を放置すると、細菌が血管などに入り込み、全身へといきわたる危険性があります。結果、心筋梗塞、動脈硬化、肺炎、早産などを引き起こしてしまうことがあるのです」ということです。

食生活をはじめ生活習慣も大きく関わってくる

歯周病が直接、病気を引き起こすというのではなく、歯列不正、歯ぎしり、喫煙、糖尿病などの病気、ストレスによる唾液の減少や薬の副作用などの要因が複雑に絡み合っており、そのための原因を把握し、改善することも重要になってきます。「こいけ歯科医院」では、歯科衛生士による歯磨き指導だけでなく、管理栄養士による生活習慣や

食生活のアドバイスも行っています。小池医師は「喫煙や食生活、投薬などの生活習慣、疲れやストレスなど、身体の



(上)生活習慣や身体のさまざまな状態が症状となって現れてくる場所が口の中です。そのような背景をきちんと聞いてもらうことで、対策も立てられます（こいけ歯科医院で歯科衛生士によるカウンセリング）。
(下) 歯科医院で行うプロフェッショナルメカニカルクリーニング（PMTC）の様子（こいけ歯科医院）。



（※）厚生労働省「歯科疾患実態調査報告書」（平成11年）より