

# ドクター板東の メディカルリサーチ

Vol. 9

## ～歯は健康にも人生にも大切～



<http://hb8.seikyou.ne.jp/home/pianomed/>

「健康日本21」について、聞いたことがあるだろうか？21世紀に向けた、日本の国民健康づくり運動のこと。このごろは、病気になつてから慌てるのではなく、病気にならぬよう予防するのが大切な時代となつてきている。

### 予防とは？

実は、予防には一次、二次、三次という3つのレベルがある。たとえば、徳島県が全国で一番多いとされている糖尿病について、説明してみよう。そもそも、糖尿病にならないように、常々から食事や運動をきちんとしていくのが一次予防だ。次に、一般住民の中に糖尿病の人が多く隠れているので、早い時期に発見し早期に治療を始めるのが、二次予防である。さらに、すでに糖尿病になつてしまつた患者が、これ以上神経障害や網膜症などの合併症が悪化しないように対処していくのが、三次予防と呼ばれている。この中で、これから重要

となるのが一次予防。健康日本21では、疾病の発生を防ぐ一次予防に重点対策を置き、9分野で対策を進めている。その項目は、

- 1 栄養・食生活
- 2 身体活動・運動
- 3 休養・心の健康づくり
- 4 たばこ
- 5 アルコール
- 6 歯の健康
- 7 糖尿病
- 8 循環器病
- 9 がん

となつてしまふ。

### 歯と歯肉

あなたの歯は大丈夫だろうか？ 成人の歯は全部で28～32本。このごろは、親知らずの歯がない人も多く、20～28本を大切にしていきたいものだ。

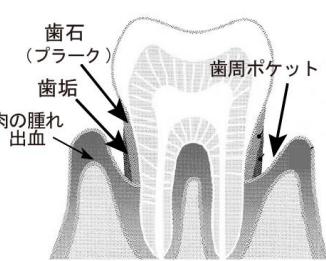


図1

### 歯周病が多い

現在、40歳で歯周病がある人は32%程度とされ、加齢とともに増えていく。中高年のほとんどの人に、少なからず歯周病を有する可能性がある。このために、次第に歯の根元がグラグラとしてきて、歯を失つてしまふことに（図2）。

図1をご覧いただきたい。食べ物を十分に咀嚼するのが歯であり、それを支えているのが歯肉である。歯を大切にしておかないと、歯は虫歯（齲歯、うし）となり、歯肉は歯周病（歯肉炎）となつてしまふ。

- ・有名なスローガンとして「8020（はちまるに一まる）」が知られる。これは、
- ・唾液がネバネバする
- ・歯肉から膿が出る
- ・歯を磨くと出血あり
- ・歯肉が腫れる
- ・歯がムズかゆい

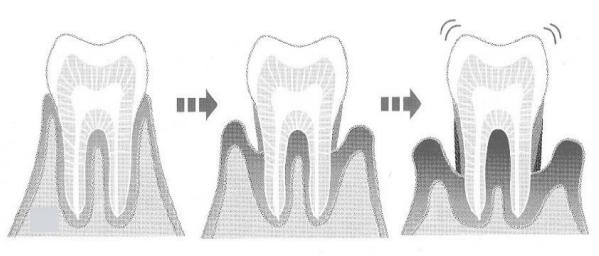


図2

## 歯周病から全身病へ

最近、歯周病は歯だけではなく、全身の病気を起こすことがわかつてきた。前列腺の病原性細菌は口の中で悪さを働くだけではない。唾液や血液に入り、身体のあちらこちらに飛び火していく。たとえば、高齢者では嚥下性肺炎、敗血症、妊娠では胎児にも影響し、心内膜炎などを引き起こす。妊婦では早産や低体重出産などを引き起こすのだ。

### 主人公を紹介

それでは、ここで、中年男性のサラリーマンを紹介しよう。もともと元気な性格で、彼の名前も素晴らしい！ 鉄腕アトムみたいに、



図3

星がきらめく広い宇宙に心がビュート飛んでいって、星を食べしばつて頑張つてきたが、心の安寧を感じる萬星広朗（まんせいひろお）」という名前だ。彼は最近、仕事や家庭のことで疲れを感じるようになった（図3）。そこで、同僚の勧めもあって心療内科クリニックを訪れた。いろいろな悩みを打ち明け、先生から出された診断名がなんと「慢性疲労症候群」。なぜか、自分の名前に似ている！ それでは、彼の病歴をまとめてみよう。

### 歯で噛まれる幸せ？

広朗さんは大学を出てサラリーマンとなり、数年後に職場結婚。最初、奥さんは子猫のように可愛いかった。しかし、何枚か猫をかぶつていたのだろうか、次第に化けの皮がはがれることに。奥歯に物がはさまったような言い方で怒る。広朗さんは奥歯を噛みしめ耐えていたが、妻が恐くて歯の根も合わないくらいに震え

がビュート飛んでいった、朗らかな気分になりそうなることだ。

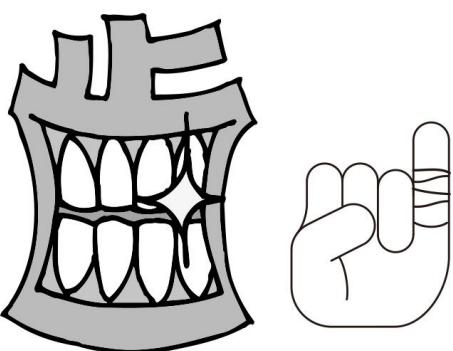
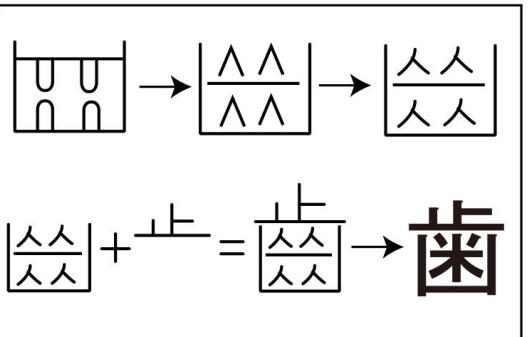


図4

と元気になってきたころ、仕事の取引先で、心惹かれ女性と知り合つた。微笑みからこぼれる白い歯に、広朗さんはイチコロ。キューピットに心をうち抜かれたかのようだ。二人は懇ろとなり、小指を噛んだりすることも。不思議なことに、歯形が残るほど噛まれても、悲惨なこともあるのだな……嬉しいこともあるのだな……と広朗さんは今、悟りが開けつつある（図4）。

### 漢字の歯を考える

さて、古く中国を訪ねてみよう。甲骨文字の中に、歯の形をした象形の字がある（図5）。 + 上 = 止 + 人 + 人 → 齒

文字を表わす音符として止（シ）が加わり、歯→歯という漢字になった。ただし、「止」には止める、とどめるといふことで、食物をくわえどめる上下の歯の意味も含まれているという説もある。

殷（いん）の時代には、すでに「齧（むしば）」の文字が見つかっているのだ。齧=歯+虫と、まさにぴたり。当時の人々は悪い虫の存在を推理していたのであろう。なお、虫歯は一般用語、齧歯（うし）は専門用語である。

### 歯周病を防ぐ5カ条

歯について、医学的、歴史的な話をしてきた。読者の方々には、毎日歯の手入れを欠かさず続けていただき、歯周病を予防してほしい。ポイントとなる5カ条を示す。

どうか、健康な白い歯と共に、にこやかでキラリと魅力的な表情で過ごしてよい。すると、きっと良い人生が展開していくのは間違いない！

（板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト）