



飯塚知明 歯科医師
市国保緒川歯科診療所 所長

生きるために欠かせない「食」

新型コロナウイルスという未曾有の脅威の中でも、毎日を生きていくために欠かせないこと、それは「食」です。

「食」すなわち「食べること」は人間の進化と社会性の発達に伴い、単純に栄養を取り入れる目的のみではなく、文化的側面が大きく発展した「食文化」として、心身の健康や幸福を語る上で切り離せないものとなっています。

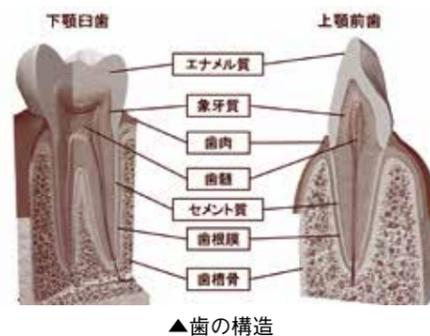
そして、そんな食文化を味わうために不可欠な「歯」と「口」。古来より「病は口より入り、禍（わざわい）は口より出づ」と言われ、口の状態と全身の健康は密接に関わってきました。今回は「いい歯の日」にちなみ、不安な時代を生きる私たちが食を楽しみつつ、より良く生きていく幸福（口福）のために、歯とお口の豆知識をお話します。

1. 歯の構造

前歯と奥歯では役割が違います。前歯は上下噛み切る「ハサミ」のような役割、奥歯は上下ですり潰す「臼（うす）」のような役割があります。

形は異なりますが、その内部構造は共通しており、表面に硬い白色の「エナメル質」がありその下に黄色味がかかった「象牙質」、さらにその中に歯の神経（歯髄）があります。また、顎の骨（歯槽骨）に埋まっている部分には「セメント質」がありその周囲を覆うように「歯根膜」という組織があります。

一説には、欧米人の歯が白く見えるのは日本人と比較してエナメル質が厚いためと言われています。



▲歯の構造

2. 虫歯の痛みと歯周病の痛みは感じる場所が違う

歯を失う2大原因の虫歯と歯周病ですが、その痛みの元は異なります。

まず虫歯は虫歯菌が生み出す「酸」によって「歯そのもの」を溶かしていく病気で、痛みを感じるのは歯の中にある「歯髄」です。

一方、歯周病は歯周病菌が生み出す「毒素」によって「歯グキ（歯槽骨）」を溶かしていく病気で、痛みを感じるのは「歯根膜」や周囲の「歯グキ」です。歯の根の先に膿みが溜まった時（根尖性歯周炎）の痛みもほぼ同様です。

また、噛み合わせの異常や痛みなども主に歯根膜で感じ取るため「なんで歯の神経取ってあるのに痛くなるんだらう？」ということも起こります。



▲虫歯の状態

▲歯周病の状態

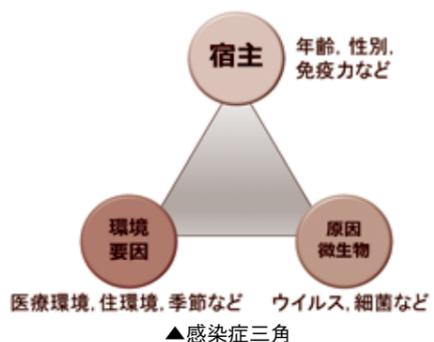
虫歯も歯周病も「細菌感染症」

虫歯も歯周病もいわゆる「感染症」にあたります。感染症はその原因となる宿主、環境、原因微生物の3要素全てが重なることで発症します。ここでは「宿主＝年齢、免疫力など」「環境＝歯垢（プラーク）、生活習慣など」「原因微生物＝虫歯菌、歯周病菌など」と言い換えることができます。

逆に言えば、3要素のうち1つでも取り除けば虫歯や歯周病は防ぐことができます。

そしてこの3要素のうち、日常生活の中で改善が可能な要素は「環境」です。

そのため歯科医師会をはじめとする色々な団体が、歯みがきや生活習慣の改善を世間一般に向けて啓発しています。



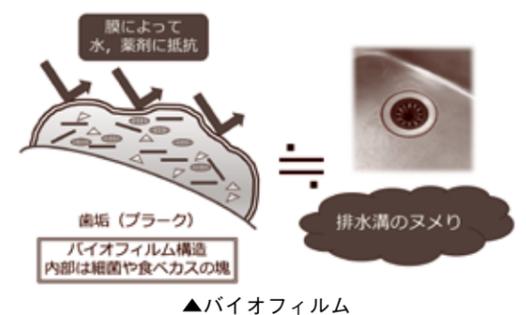
3. 「環境要因＝プラーク、生活習慣」を改善

環境要因であるプラークは、「バイオフィーム」という特徴的な構造をしており、排水溝のヌメリなどと同様の性質をもっています。

水（＝唾液）の流れが悪い場所（＝歯の間や歯周ポケットなど）に溜まり、取り除くためには物理的にこする（＝歯みがき）ことが必要です。

そのため、歯みがきは隅々まで歯ブラシ、歯間ブラシなどを届かせることがまず基本となり、届かない部分を補うためにデンタルリンス等の薬剤を使用するのが望ましいと考えます。

また、喫煙や飲食物、ストレスなど他の生活習慣によっても口の中の環境は変わってきます。ご自分の健康を考えた生活習慣を実践していきましょう。



▲バイオフィーム

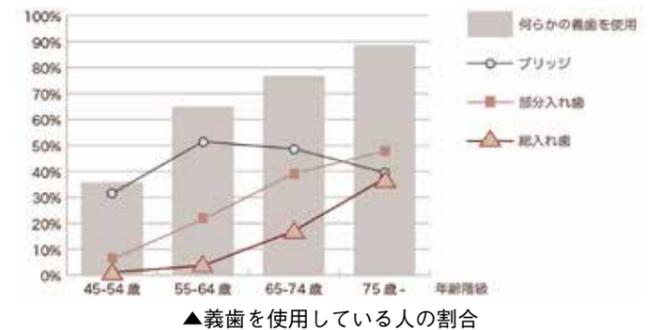
4. 定期検診は予防だけでなく、人工物の調整も

予防のために定期検診をされる方は多いと思います。悪化する前に対処すると費用や時間も節約できます。それだけに限らず、多くの方が使用している入れ歯や被せ物、インプラントなどの人工物による治療を行ったあとも定期検診は重要です。

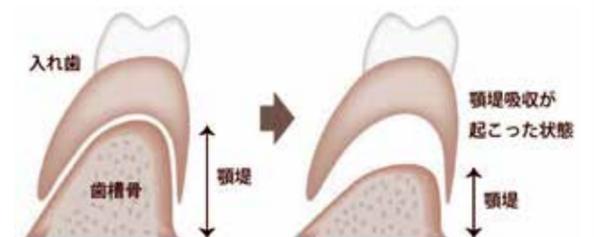
人間の体は様々な原因により日々変化していきます。加齢によって歯グキが下がったり、入れ歯の下の歯グキ（顎堤）が痩せてしまうこともあります。

しかし、人工物はその変化に対して自然に対応することができません。ある程度の期間を経ると必ず調整が必要になります。

お口の状態に合わない人工物を使い続けることは、噛み合わせのバランスが崩れやすいため残っている自分の歯（残存歯）を痛める原因にもなります。加えて、顎の関節や首、肩にも影響するという報告もあります。



▲顎堤吸収と義歯の状態



▲顎堤吸収と義歯の状態

大切なのは「今」なにができるか

実際に歯を失ってから「もっと大切にしておけばよかった」と話す方もいます。確かにその通りかもしれませんが、過去を変えることはできませんし、未来を見通すこともできません。

大切なのは「自分はこの先どうありたいのか」そして、そのために「今」何ができるかということです。定期検診や丁寧な歯みがきなどによって残存歯を大事にしながら、生きるために不可欠な「食」を心から楽しむ未来を手に入れるため、前向きに健康を意識した生活習慣を実践していきましょう。

お近くの歯医者さんは、そのお手伝いをするために今日も入口を開けています。

* 歯の健康のための生活習慣について詳細は日本歯科医師会ホームページ等をご参考ください。

