

はじめに

「口腔コンプレックス」は克服できる

いま、皆さんの口の中の状態はどうでしょうか。この本を手にとっていただいたということは、何かしらの不安があるのではないのでしょうか。

患者さんの例を挙げますと、歯のトラブルでは、「黄ばみがひどい」「歯ぐきがやせてきた」「治療した歯が痛む」「歯にものがはさまる」「歯ぐきから血が出る」「歯の根の膿が治らない」など、また、口腔のトラブルでは、「口臭を指摘された」「口のネバネバがひどい」「歯磨き剤がしみる」「検診で歯周病と言われた」「口内炎がよくできる」「舌がんではないか」など、悩みはつきません。

複数のトラブルを持つ方がほとんどですが、「歯医者嫌い」「歯医者に行くのが面倒」

だと、放置している方も多いのではないのでしょうか。これらは実は、悩みというよりは、口の中と歯の「病気」なのです。歯科医院の現場で感じるのは、それらの症状を病気だと認識されていない患者さんがとても多いということです。

「口腔コンプレックス」という言葉は歯科用語にはありませんが、私がそう名付けてこっそり使っています。長年抱える、あるいは中年になって急に増えだす口の中の悩みや病気の総称の意味合いです。それはセルフケアと治療で克服することができなのです。

多くの方が抱える「むし歯」と「歯周病」は、口腔の二大感染症ということをご存知でしょうか。罹患者りかんしゃがとても多いので、患者さんの中でも、これらを感染症だと意識している人はほとんどおられないように感じています。

むし歯とは、口の中で細菌がつくり出した「酸」によって歯が溶かされ、穴が開いてそれが深くなっていく「口腔感染症」のひとつです。口の中で細菌が暴れるのを放置した結果として発症する病気であり、その発症の様子を歯科では「う蝕しよく」と表現し、う蝕された歯、つまりむし歯を「う歯し」と呼びます。う蝕の原因と過程を理解すると、感染を止めるために自分でケアする方法は、何歳からでも、いくつもあることに気づくでしょう。

また、歯周病は細菌の感染によって発症する炎症性の病気で、むし歯と並んで発症率が高い口腔感染症のひとつです。むし歯が歯の表面の感染症状であるのに対し、歯周病は、歯と歯ぐきの境目から発して、歯の土台の骨（歯槽骨）を溶かし、また体や脳の内部にまで侵入しながらあちこちで炎症をひき起こす病気です。

近年、むし歯や歯周病の口腔感染症が、糖尿病や誤嚥性肺炎^{ごえんせい}、動脈硬化による心臓・脳血管障害、骨粗しょう症や関節リウマチ、アルツハイマー型認知症、大腸がん、インフルエンザなど、さまざまな全身疾患の誘因となることが明らかになってきました。

同時に、歯科界の近ごろのトピックスのひとつに、「新薬による歯周組織の再生療法に健康保険が適用されるようになった」という朗報があります。これによってより多くの患者さんの、歯周組織の復活に向けての治療が可能になりました。こうしたことを含め、これから本文で口腔コンプレックスを克服する方法を具体的に述べていきます。

感染症は口で止める

医療の領域は医科と歯科にわかれます。患者さんと話していると、医科で診断されたこ

とは病気ととらえるものの、歯科での診断は病気だとはとらえられにくいと感じます。

ヒトの口から肛門^{こうもん}までは消化管という管でつながっています。つまり体の玄関は口です。日ごろは意識することがないかもしれませんが、食べ物や空気、ウイルス、細菌など体内に入るあらゆるものを外界から取り込んでいるのは、口という臓器なのです。そして、脳と口も、毛細血管を通してつながっています。

また、消化管は体の内部にありながら、実は体外の部分だという生物学としての概念があります。「外界である消化管は、ウイルスや細菌の棲み処^{すか}」とも言われます。本書の制作中には、世界中で新型コロナウイルスの感染が流行して連日のニュースになっています。同ウイルスをはじめ、インフルエンザ、風邪、ノロウイルス、肺炎などの原因となるウイルスや細菌は主に口から入ります。これらの感染を予防するために、手洗い、うがいの励行は常に勧められますが、歯科医の立場から、もうひとつ重要な方法を伝えておきます。

それは、「口腔を清潔にして、唾液の分泌を促すこと」です。

前述のウイルスや細菌は、乾燥した口腔やのどを好み、のどを通過して気管から肺に炎症を波及させること、また菌周病原菌はインフルエンザウイルスが気道の粘膜から細胞へ

侵入するのを助けるように働くこともわかっています。つまり、口腔ケアによって「感染症を口で止める」ことが可能になるのです。

ヒトの生物としてのすべての行いは口から始まる——口の中は大きな「腔」になっていて、この腔のありようこそが、全身の健康状態を決定するのだと私は考えています。歯に食べかすがはさまったまま放置していると、死にいたる病を背負いかねません。そんなおかげさな、と思う方がいらっしやるかもしれません、これは歯学的事実なのです。

では、口腔を健康に保つために重要な働きをするのは何だと思えますか。

それは、「唾液」です。唾液は、歯、歯ぐき、舌、のど、粘膜の活動を有機的に結びつけ、われわれの想像を大きく超える有用な作用をもって24時間働いています。口腔全体が「よい状態」にあると、外界から攻撃をしかけてくる細菌やウイルスに打ち勝つことができます。そのよい状態をつくるのが唾液の作用なのです。

口腔にいつもよい状態であってもらうには、われわれは何をどうすればいいのでしょうか。いまの歯科学の理屈にかなっていて、歯学的根拠にもとづいた自分でできるケアの方法を、唾液と臓器の働き、全身の健康との関連性を見ながら説明していきましょう。

「口腔フローラ」の自己修復を促す

それにあたり、キーワードのひとつとなるのが「口腔（口内）フローラ」です。

数年前から、「腸内細菌叢^{そどう}」を指す腸内フローラという言葉がよく知られるようになりました。ヒトの腸には1000種1000兆個以上の細菌が棲んでいて、菌種ごとにかたまりとなって腸壁に張り付いている、その様子は品種ごとと並んで咲く花畑（Flora）のように見えることから、フローラと呼ばれるようになりました。

この言葉の流行に追従するように、口腔フローラという言葉も知られてきました。ここでは「口腔内常在菌叢」のことを指します。口腔内常在菌叢は、歯科領域では以前からわかっていましたが、こうした言葉が登場したことで一般に広く知られるようになり、関心を持っていただけるようになったと思います。前述の口腔のよい状態とは、フローラが「美しく」存在していることを意味します。口の中に無数に存在する常在菌は、外からやってくる空気、食べ物、飲み物、ウイルス、細菌などのあらゆるものと闘いながら、体と脳によい影響をもたらすために、美しく咲くように働いています。

ただしその様子は、食生活、睡眠、運動、ストレスなどの生活習慣や病気、加齢などによる唾液の分泌量や質のありようによって、日々刻々と変化しています。体調や精神面の好調や不調によって口腔フローラは美しくなったり、美しさを失ったりします。

これまで口の中の悩みは、病原菌を根絶して増殖を抑えることで回復を目指してきました。しかしいまは、殺菌だけではなく、口腔フローラの自己修復を促して多様性をアップすることが、口腔コンプレックスの改善への近道であると考えられています。

体・脳・精神の「フレイル」は口から始まる

一方、歯科の領域ではいま、新しい概念の「オーラルフレイル」の予防が盛んに呼びかけられています。フローラとフレイルで韻がややこしいのですが、意味合いは随分と違って、フレイルとは「虚弱」を表します。口（オーラル）の機能が低下した状態がオーラルフレイルであり、体や脳、精神の虚弱はオーラルから始まるため、まずは口の健康を維持しようという考え方です。「すべての不調は口から始まる」と言われているのです。

重要なのは、口の中の乾燥、むし歯、口臭、着色、歯周病、オーラルフレイルの段階ま

では、セルフケアと歯科での治療で改善が可能であること、また、これまでは「むし歯を治すところ」と認識されていた歯科医院は、患者さんの口腔フロアラの状態を客観的に評価し、継続的に予防や治療、管理ができる機関になっているということです。

私は大阪市北区の地域医療に根づく開業医として、公的医療保険による治療と患者さんのセルフケアの指導に力を入れています。本書でも、治療の紹介では可能な限り保険適用の範囲内での方法を模索、提示していきます。また、先にも少し触れましたが、ここ5、6年でそれまでは先進医療であった治療法や医療機器、薬がいくつか保険適用になったというトピックスがあります。「歯医者が嫌い」とおっしゃる方たちを含めて多くの方にこれらのニュースも知っていただきたく、合わせて紹介していきます。

そして、口腔フロアラと宿主の健康的な共生関係を少しでも長く維持するために、体と脳の健康寿命を延ばすために、キーポイントとなる「唾液の働き」を理解していただき、すべてのもの入り口である口の中に注目したケア法を探っていきます。