

40年近く臨床に携わっていると現れている症状や病気が単に局所の状態ではなくその人の全身状態から発症しているものということがよく分かってくる。糖尿病や高血圧、虚血性心疾患や脳卒中、がんと同じように、口腔疾患も生活習慣がおおもとに見え隠れしている。

私は、人間は元々習慣を変えられない動物であると考えている。食事、運動、働く時間や睡眠などの日々のリズム、そしてものに対する捉え方、考え方などの習慣すべてを容易には変えられない方が多いと感じる。すべての習慣が人間を作り上げていくことになる。無理な習慣を続ければ当然身体は蝕まれていくのである。口腔内の病気、例えば歯周病に關していえば睡眠時間と食事を修正することによって進行はある程度止



十 未病の憂い

歯科医が語る現代版養生訓

まってくる。それには免疫力が関係していると考えられる。

我々人間が毎日健康でいられる(恒常性)のは、免疫、ホルモン、自律神経が毎日正常に機能しているからである。自分を取り巻く環境や生活習慣からのストレスはこれらの機能に大きく影響を与える。

そして本来あるべきはずの「一本の歯」をヒトが失うことは、皆さんが考えておられる以上に、その方の健康や人生に大きな悪影響を及ぼしてしまうことは、当コラムでも、再

インプラント・メリットの最大化

「一本の歯」を失うことの意味

三、例を挙げてお話をさせていた

いた。
 歯を失うことで、ヒトが失うべきものはあまりにも多く、大きいというのが、歯科治療での常識だ。虫歯や、歯周病で残念ながら歯を失ってしまうことは、噛む力の喪失、劣化を意味する。

長いこと、柔らかいモノしか食べることができない、あるいは奥歯を使っ

てしっかりと噛めない、飲食の際、入れ歯が何度も外れ、食事を愉

しめない、入れ歯が気になって、以前のように、外出しなくなる…。

噛む力の喪失は、モノを噛めなくなるだけでなく、噛むという動作でしか得られない脳への刺激がなくなり、脳の活性も弱まる。噛めなくなると、唾液の分泌が減り、口腔内の

自浄作用も劣化。唾液の量が減ると、そこに含まれる善玉菌を活性化させる物質の量も減る。多くの歯

科医が、何とか歯を残したいと懸命に治療にあたるのはなぜか、当コラムの読者なら、

すでにお分かりいただいでい

るだろう。治療を行っていると必然的にその方の生活などの背景に原因を見ることになる。そこまで診ないと病気の本質が見えてこないし「木を見て森を見ず」の医療には限界があるのだ。

そしてそこに存在するのがやはり「ストレス」だ。ある著名な医学者が「過労死という言葉は、実はストレス死だ」と表現している。

このストレスが顎・顔面・口腔に影響しているという内容は私の著書ですすでに出版している。どのような病気になるってもその前に必ずサインが出る。皆様にはそのサインを見逃さないようにし、健康な人生を全うしていただきたいと祈念して当コラムをお休みしたいと思います。

読者の皆様長いことありがとうございます。この場をお借りしてお礼と感謝を申し上げます。

顎関節症
ドライマウス
舌痛症

長栄歯科クリニック
 亀井 英志
 Kamei Hideshi

ストレスは見える！
 すべては「噛みしめ」が原因だった

気がつくとも歯を食いしばっている、…。心当たりの方は、当コラムの亀井医師の著書『すべては『噛みしめ』が原因だった』をお読みいただきたい。未病、の原因をまとめた良書です。

亀井英志(かめいひでし)
 1951年群馬県前橋市生まれ。76年東京歯科大学卒。都立病院歯科口腔外科医を経て、84年より長栄歯科クリニック院長。臨床ゲノム医療学会理事。

