健康情報コラム



お口の健康は体全体の健康を守る「鍵」

埼玉県立大学
健康開発学科
口腔保健科学専攻
助教　林（はやし）　桜（さくら）

「毎日しっかり食べて、元気に過ごしたい」と思うとき、食事や運動には気を付けても、意外と見落とされがちなのが、お口の中のケアです。最近では、歯周病が心臓病や糖尿病といった全身の大きな病気と深くつながっていることが分かってきました。

歯周病とは、歯と歯茎の間にたまった汚れの中で病原細菌が増え、歯を支える土台を壊していく病気です。初期のうちは、症状がほとんどないため、気付かないうちに進行してしまうのが怖いところです。このとき、お口の中では病原細菌によるじわじわとした火事が起きていると考えてみてください。この火事の煙や火の粉にあたる成分が、血液に乗って全身へと運ばれていくことで、体のあちこちに悪影響を及ぼします。

例えば、血糖値が気になる方にとって歯周病は見逃せません。お口の中の炎症が血液に混ざると、血糖値を下げるためのホルモンがうまく働かなくなり、糖尿病を悪化させてしまうことがあるからです。逆に言えば、お口の中をきれいに掃除することが、血糖値のコントロールを助けることにもつながります。

また、血管の中に病原細菌が入り込むと、血管の壁を傷つけたり、血液の帰り道を狭くしたりして、心筋梗塞や脳梗塞といった恐ろしい病気を引き起こすきっかけにもなります。さらに、お口が汚れた状態で食べ物や唾液を飲み込む際、誤って肺へ病原細菌が入ってしまうと、肺炎の原因になることもあります。

このように、お口を清潔に保つことは、体全体の大きな病気を防ぐための「一番身近な予防法」です。毎日の丁寧な歯磨きに加え、定期的に歯医者さんでクリーニングを受けることで、自分では磨ききれない汚れをリセットできます。まずは今日の歯磨きから、いつもより少し丁寧にお口の中のケアを始めてみませんか。