

歯と歯茎の健康について

小松原哲郎
物理学系講師

この間ある会合で、都心のオフィスビルへ行った際の事だ。昼食後、トイレを借りようとこのビルの中ほどの階へいくと、人気の無い閑散としたフロアーにシャカシャカ音がする。見るとトイレの隣の給水場で男性が歯磨きしている様だ。何となく気が引けてその上の階へ行くと、そこでもシャカシャカ別の男性がやっている。しかたなく、私はこの階でトイレへ入った。そして、おもむろに歯ブラシセットを鞆から取り出し、私も歯磨きを始めた。実は、毎食後歯を磨く習慣がある。というよりも、磨かなければならないほど酷い歯周病なのである。

歯周病の予防には歯磨きが欠かせない。もし歯磨きを怠ると、歯と歯の間に食べ残しが挟まって、それが原因で歯茎がチクチクし始め、腫れ出す。男子トイレの異臭が気になるなどとは言っていないのだ。誰もいないトイレで気兼ね

無く歯を磨いていたが、やはりトイレだ、入って来る人がいる。ところが、この男性も同様に洗面所で歯磨きを始めた。このビルの住人の歯磨きの励行には大変関心した。

8020運動

私の歯周病はかなり進行していて、深さが10mm以上のポケットがそこらじゅうにある。既に3本の歯を失い、前歯は風にゆれる屏風のようにゆらゆら揺れる。歯茎は下がり、特に上の奥歯は、根本が分かれている所まで見えている。抜けた3本の歯のうち2本は自然に抜け、もう1本は非常に動揺して口の中の異物以外の何者でもなくなったので、仕方なく歯科医に抜いて頂いた。この先生は「出来るだけ使って見よう」と言っているも歯磨きを指導して下さる。

最近、厚生労働省と日本歯科医会が提唱している「8020運動」は、80歳になっ

でも自分の歯を20本残し、何でも美味しく食べられることを目指しているが、果たして達成できるだろうか？ 20年前、歯科医に見てもらった時「このままではすぐに総入れ歯だ」といわれたがなんとか25本で持ちこたえている。しかし、歯はあっても皆ぐらついていて噛む事が出来ず、食事は堅い物を避け絶対安静である。すり鉢は必需品であり、カレーライスではスプーンが武器になる。アルコールも禁物だ。また、会話の際には口の中で歯がぐらぐらしているので、唾液が急増して話がスムーズでなくなって困っている。

歯ブラシ

やはり歯周病の予防は歯磨きが一番だ。最も良く使う歯ブラシはやや小さめのヤングサイズだ。毛の長さ、巾、厚さともに小さめで、歯を一本々々丁寧に磨くのに適している。また、「歯間ブラシ」という小さなブラシで歯と歯の間のすき間の汚れを除去する。歯肉が腫れていたたり、「チクチク」する時は歯と歯肉の境目にそって、そっと歯ブラシを当ててゆっくりと長時間磨く様にする。一本の歯に充分時間をかけてゆっくり磨くと、必ず痛みがとれて腫れが引くので不思議である。結局、この歯肉の炎症の原因は

歯の汚れであった訳だ。医療ジャーナリストの長倉巧氏によれば「軽く何度も」磨くのがブラッシングの極意だそうだ。

また、下前歯の裏側の唾液腺のすぐ近くは非常に歯石が付着しやすい。歯科医で取ってもらっても1週間ですぐついでしてしまう。ほとんどあきらめていた時、いつも通っている歯科医の先生が毛の長い歯ブラシを勧めて下さった。しかも、毛の先が鋭くとがっている。これまで「歯ブラシは毛の短い方が良い」と言われていたのだが、歯と歯の間の奥まった位置につく訳で逆転の発想であった。この毛の長い歯ブラシを使う事で、長年の悩みであった歯石が付かなくなり、非常に清潔に保つ事ができる様になった。

ちなみに、この歯石は体質的なもので個人差があるようだ。私の体質を受け継いだ長男もまだ小学生であるが同様の問題が発生しつつある。思い出せば、私も初めて歯石を指摘され除去されたのは小学生の時だった。

レントゲン撮影

歯周病の進行状態を診断する方法としてレントゲン撮影は非常に有力である。歯を支えている歯槽骨がどれほど失われているかが判断できる。しかし、レントゲン撮影で思い出すのは放射線被曝の事

だ。被曝の線量は非常に微弱なので、人体への影響は非常に少ない。だから通常、被曝線量の数値はほとんど患者に知らされない。1999年9月30日に東海村JCOで臨界事故が発生したが、この際、百人以上の一般市民が被曝し、その線量は1 mSv以上25mSv未満であった。1 mSvは「1 ミリシーベルト」と読む。体重50kgの人が50mJ（ミリジュール）のエネルギーを放射線を得た時、その被曝はおよそ1 mSvである。この被曝線量と比較して歯科診断用X線の線量はどの程度か非常に興味があった。そこで、歯科の先生にお願いして測定させていただいた。

X線専用の電子式ポケット線量計で測定したところ、一回のレントゲン撮影での被曝線量は約0.5mSvと測定できた。この十数年の間に約40枚撮影したので合計20mSvである。一般人が通常の生活の中で自然に被曝する線量は4 mSvであるのでこの5倍、つまり5年分に相当し充分許容範囲内である。JCOの一般市民の方々も、私の場合も放射線は健康を害するほどの量では無かった。しかし、ますます原子力の安全性が重要視される今日、放射線に対する正しい理解の為に、レントゲン診断による放射線量を正しく患者に伝えて欲しいと切望する。

歯周病の本当の原因は何か？

歯周病の原因は、歯のよごれやそれが固まった歯石、そこに繁殖する細菌であるといわれてきた。しかし最近、カビの一種であるカンジダ菌が有力視されてきている。河北正著「歯周病の犯人はカビだった！」(ワニの本)によればこの真菌がプラークの中で繁殖し、さらに歯茎の中に侵入して歯肉の炎症を引き起こすのだそうだ。このカンジダ菌に効く特効薬としてアムホテリシンB剤があるそうで非常によく効くらしい。

しかし、この薬剤による処置も歯石の除去と同様にその後のブラッシングを怠ると必ず再発するであろう。アムホテリシンB剤は肝臓、腎臓への副作用が指摘されており、投薬の繰り返しは好ましい事ではないであろう。だが、効果絶大との事なので一度は試してみたいと思っている。

最後に末筆ながら、日頃、歯の治療やブラッシングで大変お世話になり、また本稿執筆にあたりご助言いただいた上野修先生へ感謝を述べたいと思います。

(こまつばらてつろう 原子核物理学)