

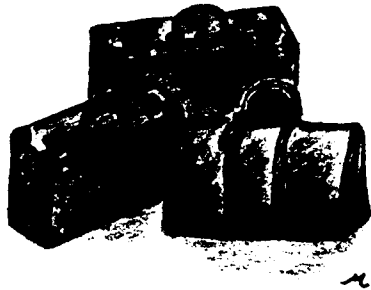
一生自分の歯で咬みたい その3

星谷昭三

目次

- その一 熱すぎるお茶に要注意 4
- その二 注意しましょう、新型インフルエンザ 5
- その三 女性のからだど歯周病 6
- その四 歯周病と認知症は関係している 8
- その五 閑話休題 再び箱根駅伝 9
- その六 閑話休題 認知症とは(父のこと) 10
- その七 たかが歯みがき、されど歯みがき 12
- その八 歯ブラシの選び方&その他 14
- その九 治療した歯がしみます、どうして? 16
- その十 閑話休題 带状疱疹はどんな病気か 18

- その十一 入れ歯(義歯)を長持ちさせるための五ヶ条 20
- その十二 よく噛むとこんなにいいことがあります 22
- その十三 歯ぎしりは病気でしょうか? 25
- その十四 噛むことの重要性(認知症との関連) 27
- その十五 閑話休題、再び認知症について 29



その一 熱すぎるお茶に要注意

テヘラン医科大学の先生が British Medical Journal に報告した(2009年) 内容からの引用です。

食後は熱いお茶を一杯という習慣をお持ちの方も少なくない。しかし、発癌予防の観点から今後は控えないかならないかもしれないと云う内容です。

これまでの研究で食道癌の発症に喫煙と飲酒が関連していることが指摘されていますが、世界でも食道癌の発症率が最も高い地域の一つであるイラン北部のある州では、喫煙率、飲酒率ともに低いのに、一方で、熱い紅茶を常飲する習慣があり、テヘラン医科大学の先生達は、食道癌と紅茶の温度や飲む習慣との関連を調査したものです。

その結果、60℃未満の紅茶を少しづつ飲む場合と比較して、65〜69℃では、2倍、70℃以上では8倍も食道癌になる確率が高くなることが確認されたそうです。

さらに紅茶をカップに注いでから4分以上待ってから飲む人に比べて、2〜3分で飲む人は2倍、2分以内に飲む人は、5倍も食道癌になる確率が高くなることも示されました。しかしながら熱い飲料による発癌の機序はいまだ不明だそうです。

その二 注意しましょう、新型インフルエンザ

(東京臨海病院、感染管理認定看護師の高草木伸子氏の文章から引用)

2009年4月(ある程度予想されていたものの)メキシコから突然、新型インフルエンザの流行が報告されました。

新型インフルエンザは多くの人々が免疫をもっていないため、その後またたく間に世界中に感染が拡大しました。

△主な症状▽ 突然の高熱、頭痛、咽頭痛、咳、倦怠感等の症状があり、季節性インフルエンザと似ていますが、下痢や嘔吐が多いのも特徴です。

△感染経路▽ 通常の季節性インフルエンザと同じで、咳やくしゃみとともに放出されたウイルスを周囲の人々が吸い込むことで感染する「飛沫感染」とウイルスが付いた物に触れた後に自分の目や鼻、口などに触れることにより感染する「接触感染」が考えられています。

△予防方法▽ 手洗いやうがいをしっかり行うことが大切です。特に手洗いは石けんで15秒以上行い、洗った後はタオルで十分に水を拭き取ることが必要です。

さらに、手洗いは食事の前や帰宅後だけでなく、できるだけ頻繁に行うことも必要です。人ご

みの中に行く時には必ずマスクを着用します。

今後新型コロナウイルスが変異する可能性もあるので、引き続き注意が必要で、普段から規則正しい食生活を心がける事はさらに必要です。感染しにくい体力と免疫力を蓄えるために！

その三 女性のからだと歯周病

最近女性と歯周病との関係で、妊娠、出産や閉経後に増加する骨粗しょう症などが深くかかわっている事がわかってきました。

たとえば妊娠中はホルモンのバランスが変動したり、つわりなどで歯みがきがむずかしくなったりするために、歯ぐきの炎症が起こりやすく、その結果として、歯周炎などの歯周病になる人がかなり増加します。

妊娠性歯肉炎とも云われます。妊婦さんが歯周病になると、その歯周病の程度にもよりますが、おなかの赤ちゃんが小さく生まれたり、早産となるリスクが高まることが知られるようになります。これは、歯肉の炎症によって炎症中から出てくるプロスタグランジンなどの物質が胎盤に影響

を与えるためであると考えられています。したがって、妊娠中は自分自身のためだけでなく、生まれてくる赤ちゃんのためにもお口のブラッシングは必要になります。

一方、骨粗しょう症とは、骨の密度が減少して、骨の中身がカスカスになり、骨折しやすくなる病気です。

女性だけが発症するわけではありませんが、女性に多く見られ、閉経後の女性ホルモンの低下が主な原因と云われています。

骨粗しょう症の人が歯周病になると、歯槽骨（歯を支える骨）が急速にやせてしまいます。

また、歯周病で歯を失うと、咬む力が衰えて、食事によって得られるカルシウムも不足することになり、さらに骨を弱くしてしまうという悪循環を招きます。

