

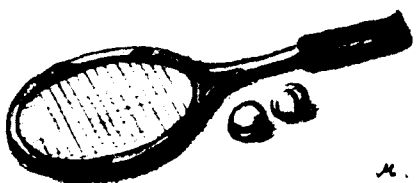
一生自分の歯で咬みたい その4

星谷昭三

目次

その一	唾液が最良の歯磨剤	4
その二	ひみこのはがいーぜ(噛むことは健康につながっている)	6
その三	妊娠された方を対象に(よくある質問に答えて)	8
その四	続妊娠された方を対象に	10
その五	新型インフルエンザについて	12
その六	続新型インフルエンザについて	13
その七	閑話休題 待つこと	14
その八	閑話休題 歯ブラシとゴルフ	16
その九	歯みがきと上気道食道癌の関係	17
その十	歯周病とは	19

その十一	よく噛んで食べると癌にならない	21
その十二	(眠っている間に呼吸が止まる)睡眠時無呼吸症候群について	22
その十三	続SASについて	24
その十四	閑話休題 うつかもしれないあなたへ	26
その十五	続歯周病について	30
その十六	噛むことと唾液について	33
その十七	歯の健康とがん予防	35
その十八	自分で口のがんを見つけよう	36
その十九	あとがきにかえて	39



その一 唾液が最良の歯磨剤

お口の中にある唾液は最良の歯磨剤です。

唾液にはたくさんのお物質が含まれています。

天然の酵素や抗菌物質などです。

たとえば酵素であるリゾチームは、抗菌作用がありますし、唾液中に含まれている免疫グロブリンAも同様です。パロチンという骨の老化防止ホルモンも唾液分泌と同時に出てきます。

現代の食べ物柔らかくなっており、あまり噛まなくても飲み込みやすいのです。

つまり噛まなくなった結果として、唾液の分泌が減少しているのです。一説によると、昔の10%位しか分泌していないともいわれています。

これを予防するために、まず歯ブラシを口にくわえます。すると、唾液は分泌されてきます。この唾液により、歯と歯ぐきをみがきます。

ブラッシングによって口内にたまった唾液は、飲みこめば良いのです。

水なしで、あるいは市販の歯磨剤を使用せず、天然の歯磨剤（唾液）でブラッシングすれば「ながら磨き」が可能となり、いつでも、どこでもみがくことができ、健康の回復につながります。

もし、あなたが1日3回歯をみがくとしたら、その内1回は歯磨剤をつけないでみがいて下さい。



その二 ひまわりのはがしーせ (噛むことは健康につながる)

卑弥呼は弥生時代の邪馬台国の女王です。

- ひ・・・肥満の防止
- み・・・味覚の発達
- こ・・・言葉の発音がはっきり
- の・・・脳の発達
- は・・・歯の病気の予防
- が・・・癌の予防
- い・・・胃腸の働きを促進
- ー
- ぜ・・・全身の体力向上

以上は日本咀嚼学会からの引用です。

以上の標語は今から10〜20年位前に、言われ出しました。つまり、その頃から良く噛むことは、全身を活性化するのに、役立つていると考えられるようになりました。

たとえば、良く噛むことで歯やあごが丈夫になり歯を食いしばる事ができます。食いしばると全身に力がみなぎり、スポーツを思いきり楽しむ事もできます。重い物も持てます。

一方、良く噛むことで食べ物の美味しさを感じる事もでき、味覚の発達を促してくれます。

卑弥呼の時代は食事に硬いものが多かったために一食あたり4000回も噛んでいたといわれています。

一方、現代では軟らかい食物のために600回位といわれています。

現在、噛む目安として、ひと口30回といえます。あなたはいかがですか。しかし、この際一つ注意しておきたいことがあります。

それは、中年をすぎたら硬い食べ物はなるべくひかえて下さい。

50才をすぎて硬い食べ物を噛むとたいい歯や歯ぐきがダメージを受けるからです。

硬い物を噛んで良いのは20才台か、せいぜい30才台までです。卑弥呼の時代の平均寿命はせいぜい30才台のほずです。

その三 妊婦された方を対象に（よくある質問に答えて）

Q、妊娠中に歯科治療を受けても大丈夫ですか？

A、注射をしたり、薬を飲むような治療は、妊娠中期（5～8ヶ月位）なら、まず問題ないと考えられています。妊娠初期はさけます（胎児に影響が出る可能性があると考えられています）。妊娠後期の9ヶ月、10ヶ月では、歯の治療とは関係なくとも早産の可能性があり、もし、治療台の上で、じん痛が始まったり、破水がおきたら大変ですからね。

ただし、歯の健診やクリーニング程度ならば、妊娠中、どの時期でも大丈夫です。特に妊娠中は、妊娠性歯肉炎を起こしやすい（ホルモンのバランスの影響による）と言われているので、むしろ、積極的にクリーニングを受けることをおすすめします。

Q、妊娠中に歯科でレントゲンを撮っても大丈夫ですか？

A、歯科ではお腹に直接放射線を照射することはありません。さらに、防護エプロンをしています。国際放射線防護委員会によると、歯科の場合、胎児への被曝はほとんど0とされています。ここで大切なのは、妊娠中にかかわらず、しっかりとした検査、診断をすることです。それが結果的に妊婦さんのためになります。

Q、妊娠中に歯科で局所麻酔をされても大丈夫ですか？

A、歯科で使用される局所麻酔薬は約2時間で、麻酔が切れ、分解、排泄されてしまいますので、胎児に悪影響を与えることはほとんどありません。むしろ麻酔なしで、痛みを感じながら歯科治療を受ける方が、母体にも胎児にも有害と考えられています。必要ならば麻酔が必要ですよ。

Q、妊娠中に歯科でもらった薬を服用しても大丈夫ですか？

A、現在、歯科で処方されている薬のほとんど（鎮痛薬や抗生剤）は問題ありません。昔はサリドマイドによる奇形児などの薬がありました。今でも中には、胎児に影響を与える薬があります。歯科領域では使用しておりません。しかし、いずれにしても、妊娠初期には注意した方が良いでしょう。むしろ、養殖ものの魚の方が、いろいろな薬を投与されているので、要注意です。消毒剤が大量にかけられた野菜なども注意が必要です。痛みや腫れを放置しておく方が、母体や胎児には有害と考えた方が良いでしょう。