

11±8日 はいい歯の日



日本歯科医師会
PRキャラクター
よ坊さん

「歯・口は命」

栃木県歯科医師会 会長
赤沼 岩男



『フレイル』という言葉は、からだの虚弱を表します。信号で言えば黄色で、青(健全)でもなく、赤(要介護)でもない。その中間の状態です。言ってみれば、青にも戻れるし、赤にもなってしまう状態です。このフレイルの上流が口であり、『オーラルフレイル』と言います。口から全身のフレイルに陥るという事に注意が必要です。命は食べる事に始まり、食べられなくなって終わります。これ、世の常であります。生きるためには、息をして(呼吸)、噛んで(咀嚼)、飲み込んで(嚥下)を必ずやらねばなりません。この3大中枢を唯一同時に作動させるのが、“食べる”という事です。まさに、生きるとは食べる事であります。それには、何と言っても歯と口です。人は、生まれた途端に、オギャー、オギャーと大声で泣きます。これ、すでに顎顔面の筋トレをしているのです。そして、オッパイを吸い、吸い、飲む、飲むも、舌の筋トレみたいなものです。この『舌』の力が、以後一生、非常に重要になります。しっかりと舌の運動と力が、歯並びや咬み合わせを作り、また、酸素の取り込みにも繋がります。さらに、唾液の分泌を促し、物を飲み込みやすくします。実は、唾液には、生活習慣

病のほとんどを抑える物質を含んでおり、口の中が、唾液で潤っているという事は、自律神経、すなわち、交感神経と副交感神経のバランスが正常な証拠でもあります。

さて、今度は歯周病菌の話ですが、この歯周病菌を体(血流)の中に入れては、絶対にいけないのです。この菌は、免疫に関わる細菌叢を攪乱し、内毒素を発生し、全身の炎症が亢進して、ガン・動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中、糖尿病、肺炎、認知症、低体重児出産、早産等を引き起こす元になります。インフルエンザやコロナウイルスの作用も助長します。従って、口の中を清潔に保つ事が、極めて重要であり、一生必要になります。これが、健全な命に直結すると言っても過言ではありません。それでは、究極で、一番お金がかからない健康法をお教えしましょう!それは、あたりまえですが、よく噛んで食べて、歯と歯肉に歯ブラシを当てて、よく磨き刺激し、あと、ペロのなめ回し運動と下半身(脚力)の筋トレをして下さい。出来れば、上半身も。そして、全ての病気の

上流の口こそ、何か異常があれば早急に治療し、定期的なプロフェッショナルケアをかりつけの歯科医院で、ぜひ受けて下さい!我々、栃木県歯科医師会のドクターが皆様のオーラルフレイル予防のお役に立たせて頂きます。

健全なる肉体は、健全なる口腔に宿る!
命の根源は、己れの口で食する事なり!

栃木県歯科医師会は、歯科口腔保健に関する情報の発信や、事業の展開を推進し、県民の皆様の歯と口の健康、そして、健康寿命の延伸に寄与して参る所存です。

日本歯科医師会

人生をもっと楽しくもっと豊かに

<https://www.jda.or.jp/>

栃木県歯科医師会

<https://tochigi-da.or.jp/>

