

第一回オーラルヘルスセミナー

口腔の健康と全身の健康～ QOL (生活の質)の向上を目指して



園田 学

大阪大学大学院工学研究科修了。日本WHO正会員。

はじめに

世界で一番患者数が多い病気は歯周病であることはギネスブックにも登録されています。最近、歯周病が、お口の健康のみならず動脈硬化や高血圧、さらには糖尿病など全身の病気にも悪影響を与えることがわかってきました。そこで、当協会では、豊かで健康的な長寿社会を目指し QOL(生活の質)の向上を実現するために、市民の皆さんや企業で社員の健康増進に取り組まれている方々、さらには歯科衛生士など医療関係者の方々を対

象に、歯周病を予防し健康な口腔を保つための知識を広める普及活動を行っていくことになりました。

今回は、「第一回オーラルヘルスセミナーとして、口腔の健康と全身の健康～ QOL (生活の質)の向上を目指して～」をテーマに、現在第一線で活躍中の先生方にご講演いただきました。以下ではその様子についてレポートしていきます。

セミナーの冒頭、10月16日に台風19号により亡くなられた方のご冥福を祈り全員で黙祷を捧げました。

開会でのご挨拶

大阪府歯科医師会 会長

太田謙司先生

当協会を代表して、オーラルヘルスの重要性とともにセミナーなどを通じてお口の健康守る方法の普及活動の意義をご説明いただきました。先生からは特に歯周病が糖尿病を引き起こす原因の一つであることなどを専門の立場から解説頂きました。

なお、ご挨拶を頂いたのち、司会から先生が令和元年7月日本糖尿病協会から日本糖尿病協会賞（アウテウス賞）を受賞されたことを紹介しました。

健口が延ばす年齢寿命・健康寿命・幸福寿命

大阪大学大学院歯学研究所 教授

天野敦雄先生

まず初めに、所謂年齢寿命や健康寿命を伸ばすことを目指すのではなく、むしろ幸福寿命を延ばすことを目標とすべきであり、そのためにはお口の健康を守ることすなわち健口が重要であると説かれました。続いて、歯の数が70歳から80歳にかけて大きく減少することや「健口がある時とない時」で人の表情が大きく変化するなどのスライドを交えながらお話頂きました。

さて、不健口とは口腔バリアの崩壊によるものですが、虫歯や歯周病により感染源の体内へのバイパスが発生します。特に歯周病によりバリアが崩壊すると、

<第一回オーラルヘルスセミナー概要>

日時 2019年10月18日(金) 13:00～17:30

場所 大阪本町 ガーデンシティ 4階
サラヤメディカルトレーニングセンター

主催 公益社団法人日本WHO協会
後援 一般社団法人大阪府歯科医師会
一般社団法人生産技術振興協会
協賛 サラヤ株式会社

参加者概要 総数105名。男女比もほぼ半々、50歳代をピークに20歳代から70歳代までほぼ満遍なく参加いただきました。
職業別では、歯科衛生士など医療関係者を中心に企業の総務や健康保険組合の関係者のご出席を多数いただきました。



大阪府歯科医師会会長 太田謙司先生

炎症性物質を含む歯周病菌が全身に回り100以上の全身疾患を起こします。歯ぐきの炎症が全身につながり糖尿病や心血管疾患など重大な病気を引き起こすのです。歯周病の原因となるプラーク（歯垢）は菌の塊ですが、中でも一番厄介なのがPG菌（*Porphyromonas gingivalis*）と呼ばれるものです。ショッキングだったのは、PG菌を代表とするこれらの歯周病菌が18歳から20歳ぐらいまでの普通の日常行動で感染するという事です。「18歳以降のキスはサランラップを通してしなさい。」や「直箸危険を世間に広めましょう。」さらには「かわいいペットも感染源」などわかりやすいフレーズで感染を避けるポイントが紹介されました。PG菌は歯周病などによる出血に含まれるヘミン鉄が好物です。ヘミン鉄があるとお互いが物質を出して相互扶助を行い益々増殖します。歯周病を防ぐには歯磨きや歯間ブラシなどのセルフケアを重要ですが、やはり定期的にプロフェッショナルケアを受けることが必須です。さらなる健口を目指すためには「何を食べるか」も大切です。食物繊維やオリゴ糖を豊富に含む食物を健口でしっかり噛んで食べることを心掛

けたいものです。

健口を守って、快感伝達物質ドーパミン、心のバランスを保つ脳内物質、さらには幸せホルモンオキシトシンを分泌し幸福寿命を延ばそう！先生からのメッセージです。

クルクミンの歯周病予防への活用

サラヤ株式会社バイオケミカル研究所

次長 松村玲子氏

ここでは視点を変えて、歯周病対策に

取り組む企業から活動報告をしていただきました。

サラヤは長年「手洗い。うがい。」を広める事業を続けてきました。さらに、「口腔ケアで人々の健康を守る＝健口を届けること」を目指しています。一昨年より大阪大学歯学研究科と先進口腔環境科学（サラヤ）共同研究講座を設け、口腔環境を整えQOLの向上のための共同研究を始めました。この講座では、ウコン（ターメリック）の主成分であるクルクミンのPG菌増殖抑制効果をつきとめました。クルクミンはPG菌には効く一方で、口腔環境を整えるために必要な常在菌はそのまま生かすという特性を持っています。クルクミンは、一般的には水に溶けにくいものですが、研究員の数々の試行錯誤の結果その可溶性にも成功しました。これによりクルクミンを歯周ポケットの奥まで届けることが可能となりました。サラヤは引き続き「手洗い。うがい。さらに口腔ケア！」で皆さまの健康増進に努めてまいります。一つの製品を世に出すまでの苦勞の一端が紹介されました。



大阪大学大学院歯学研究科 教授 天野敦雄先生

オーラルフレイルを予防して健康長寿

大阪大学大学院歯学研究科 教授

池邊一典先生

まず、人口白書などからオーラルヘルスの背景にある事象について説明いただきました。団塊の世代が75歳以上になり医療が崩壊する2025年問題や、高齢者人口がピークになる2045年問題など我々が確実に直面する課題からオーラルヘルスの重要性を説かれました。そこで、オーラルフレイルというキーワードの紹介がありました。

平成元年に始まった8020運動は一定の成果はありましたが、歯があっても食べることができない高齢者が増えたことからオーラルフレイルという概念が提唱されるようになりました。フレイルとは加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能）が低下し、結果生活機能が阻害され、心身の脆弱性が現れた状態をいいます。握力（男性26kg、女性18kg未満）や歩行速度（1m/秒未満）などがフレイルの基準とされています。歯科では滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ等をフレイルの始まりとみなし、早めに対応することを推奨しています。

さらに大阪大学では歯学部、医学部加えて人間科学部が連携し、健康長寿に対する包括的アプローチSONICスタディを進めています。これは70歳代から100歳代までの被験者の「ゲノムから死生観まで」を3年ごと追跡調査するものです。例えば、70歳以上では痩せている人はむしろ死亡リスクが高いことがわかってきました。高齢者は健口を保って粗食を避けてご馳走を食べることが大切です。また、70歳1000人の調査より、白歯の咬合状態がいい方が食品・栄養素の摂



大阪大学大学院歯学研究科 教授 池邊一典先生



大阪大学大学院歯学研究科 特任教授 前田芳信先生

取率が高いことが判明しています。咬合力と運動機能との関連性も大いにあり、例えばフレイルの兆候である歩くのが遅いことや認知機能と咬合力には相関性があります。これらの研究から、歯周病を防いで神経炎症を抑えるとともに咬合状態を改善するなど咀嚼機能の向上を図ることで様々な疾病が予防できることがわかってきました。咬合状態を良くして「食べる」を創る歯科・補綴にも注目ください。

適切なマウスガードとは？ 歯は運動に重要？

大阪大学大学院歯学研究科 特任教授

前田芳信先生

セミナーの締めくくりは前田先生にお願いしました。先生は日本スポーツ歯科医学会のメンバーとして国内外の専門歯科医とともにマウスガードなどを長年研究されてきました。



会場風景

マウスガードといえばラグビーやボクシングなどボディコンタクトが強いスポーツに限っての特殊なイメージがあります。マウスガードは、運動中ボディコンタクトがある、着地時に強い衝撃を受ける、強く食いしばる等のスポーツに有効です。効果としては、外傷の予防／軽減があります。ラグビー、ボクシング以外にアメフト、水球、バスケなどでもその効果が検証されています。加えてマウスガードは脳震盪の軽減効果があります。よいマウスガードの見分け方ですが、装着した時に異物感がない、しゃべりやすい、呼吸しやすいなどがあります。さらに装着して「い、あ、う」と大きな声で言えるかという方法で確かめます。マウスガードの正しい使い方は、外して噛まない、無理に噛み締めない、口の中を清潔にしてはめる、清潔を保ち乾燥して保管するなどがあります。

では、マウスガードはそれ以外の運動に必要かという問題ですが、咬合支持があると全身のバランスが保ちやすいことが検証されています。ハードなものだけでなく、スポーツ種目ごと効果を十分理解したうえでマウスガードの使用をお勧めします。

その後、前田先生には総括と閉会の辞をお願いしてセミナーを閉じました。

質疑応答

講演のあと質疑応答の時間を設けました。ある健保組合の関係者の方から、企業の健康経営を目指す中で、健口の重要性は分かったがどう進めていけばいいかという質問がありました。講師の先生方からは行政の補助などを利用するなどアドバイスがありました。より具体的なソリューションを今後のセミナーのテーマに

したいと考えます。

あとがき

よく「病は気から」といいますが、同様に「病は口から」とも言えるかと思いました。このセミナーを通じて口をきれいにすることが全身の健康につながるということがよくわかりました。

おかげさまで、第一回オーラルヘルスセミナーは、会場が満員になるなど盛況のうちに閉会しました。第二回は「歯周病と糖尿病」をテーマに置き、歯周病と全身の疾病の関係を掘り下げていきたいと考えております。

以降、オーラルヘルスをテーマにして色々な角度から市民の皆さんに最新の知識を提供していきたいと思っております。今後ともご支援よろしく申し上げます。