

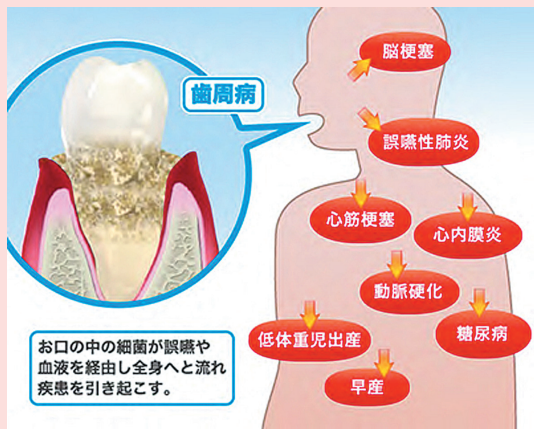
# お口の健康そこが知りたい 49

協力・鶴岡地区歯科医師会

**歯磨きは命を救う!?**  
**体の入り口を守りましょう。**

歯磨きは、食べかすと口の中の菌が結びついてできた「歯垢(プラーク)」を口の中から取り除くという重要な行為です。歯磨きを行わないとお口の中の菌が増殖し、その数はよく磨いている人でも**1000億~2000億**、ほとんど磨かない人では**1兆**という膨大になります。

この膨大な数の菌は虫歯、歯周病の原因になるのはもちろんですが、近年の研究では、口の中のみならず全身に影響を及ぼすという報告があります。例えば歯周病で炎症を起こした歯肉から菌が入り込み、血液に混じることで全身に広がったり、お水がノドに入って「むせた」状態だと、水は吐き出すものの菌はそのまま肺に入っていきます。



こうして菌が全身に入り込み、心疾患や脳血管疾患、そして肺炎の原因の一つになると言われています。最近の報告では動脈硬化の患者さんの血液から歯周病菌が検出されたというものがあります。同じく最近「4mm以上の歯周ポケットが4箇所以上」とあると、心臓近くの動脈から歯周病菌が見つかる可能性が高いと言われています。

逆を言えば歯磨きをしっかり行い、お口の中の細菌数を少なくすれば、こういった「口の菌が体内に入り込む」のを防ぐ事ができます。ちょっと大げさかもしれませんが、命を失う危険性の一つを歯磨きで改善する事ができるのです。

**1日、特に寝る前の歯磨きと、歯医者さんでの定期検診で口と命を守りましょう。**

**心疾患、脳血管疾患、肺炎...**、これらはがんを除く現代日本人の死因上位です。これらのうち心疾患、脳血管疾患は、「食べ過ぎ、飲みすぎ」といったいわゆる不摂生等が原因と言われていますが、**近年の研究で「歯を磨かない」事が、これらの病気を引き起こす原因の一つ**と解ってきた事をご存知でしょうか？

## 歯周病と脳卒中の関係

