



景気の問題、年金問題、医療問題に食の安全、今、私たち国民の生活を脅かす問題が山積みです。

今こそ国民のことを考えた政治が必要なのに、なんだか、足踏み状態です。

思わぬ失言で、責任を放棄する大臣が、「またか」という感じで現れるのはとても悲しい現実です。なかには、「言葉狩り」とか「揚げ足取り」のきらいもありますが。

しかし、間違っていないことが、正しいことではないのです。時と場合や、立場を考慮した上で発言しないと、反感をかってしまうのです。まさしく、『口は災いのもと』です。



### 細菌と上手につきあう？



さて、お口の中は、違った意味でも、『災い(病)』の元です。

皆さんもご存じの通り、お口の中には多くの細菌が存在します。中でも、歯周病菌は、血管に入り込み、心臓疾患や、動脈硬化、糖尿病などの生活習慣病を引き起こす原因のひとつとされています。また、妊娠への影響や、誤嚥性肺炎の原因にもなります。

では、口の中にはいったいどのくらいの細菌が潜んでいると思われませんか？ 100？200？それとも1000？いやいや2000？実はそんな数ではありません。毎日歯磨きをして、きれいなお口をされている方で3000億、不潔な方だと1兆という単位だそうです。どうですか、想像できますか？

口の中は元々細菌の繁殖しやすい環境です。



湿度があり、温度も適度で栄養分（食べかすなど）も豊富にあります。さらに、歯と歯の間や、はぐきなど、歯ブラシも届きにくい隠れ家もあります。

では、この細菌をどのようにコントロールしていけばいいと思いますか。大きく分けて2つあります。ひとつは、毎食後の正しいブラッシングです。ブラッシングをして口の中の汚れを取ると細菌の繁殖能力はグッと低下します。また、うがいによって多量の細菌が除去されます。



もうひとつは、よく噛んで食事をするということです。よく噛んで食事をする唾液がたくさん出てきます。この唾液には殺菌作用があり、口の中が除菌化されていきます。さらに、食べ物をしっかり飲み込むことができれば、胃酸によって一網打尽されるのです。

では、このような細菌はいない方がいいと思いませんか？むし歯や歯周病になることはないし、肺炎の危険性も少なくなり、動脈硬化や糖尿病のリスクも減ります。

しかし、自然界は決して清潔な世界ではありません。人間に何らかの害を与えるのは、細菌だけでなく、ウイルスなどもたくさん存在しています。

このような外敵に対抗するために人間には『免疫』という機構が備わっています。この免疫力は、敵がいてはじめて成長してゆくのです。

昔は今より生活環境は清潔ではなかったのに、アトピーなどなかったのに、今はより衛生的になったにも関わらず増えています。これは、生まれた時から清潔な環境であるために外敵に対する抵抗力の低下が原因の一つであるといわれています。また、予防接種などもこの原理の応用です。

お口の中には多くの細菌が存在し、人体に何

らかの害を与えることもあります。しかし、それによって人体の抵抗力が高められ、結果的に体を守ることにもつながるのです。もちろん、多量の細菌を繁殖させる必要はありませんが、細菌とうまく付き合っていくことが必要なのです。



## 都合のいい話



『メタボ』という言葉の浸透とともに、益々、健康ブーム、ダイエットブームのようです。

医師からメタボと診断された人をねらいうちするかのような「痩せる健康器具」が後を絶ちません。そんなに簡単に痩せることができるのなら、とくに医師が患者さんに使うように指示していると思いませんか。たとえば、器具の振動で身体のある部分が揺れることと、痩せることの間には、はっきりとした因果関係は証明されていないのです。データとしては、サイズダウンすることも認められるけれど、科学的立証はされていません

また、実際に試験管の中や、マウスで実証されたとしても、人間の身体は複雑なので、同じように効き目があるかを実証することは、とてもむずかしいのです。

現代人は、あまりにも『身体にいいこと』ばかりを追い求めすぎるのかもしれない。世の中、そんなに都合のいい話が転がっているはずもありません。ビリーズブートキャンプは疲れちゃったし、レコーディングダイエットは面倒だし、朝バナナダイエットはあきちゃったしなんて人が、沢山いるのではないのでしょうか。ある程度の努力や我慢がなければ、結果は求められないのです。焦って、かえって健康を害さぬよう、巷の健康法は、話半分程度に思っているのがいいのではないのでしょうか。



## ご意見はこちら

ほしば歯科医院へのご意見、ご感想、その他何でも受け付けております。どのような方法でも結構ですからお気軽におっしゃってください。

電話 03-3686-4657

ファックス 03-3877-7771 (院長直通)

E-mail

[info@hoshiba.net](mailto:info@hoshiba.net)

ホームページ

<http://www.hoshiba.net>

ブログ

<http://yaplog.jp/hoshibasikaiin/>



## お知らせ

現在、江戸川区歯科医師会で要職を務めさせていただいております。これも地域のため、皆様のためと信じ頑張っていきたいと思っています。ただ、会議が毎日のように入っており、診療時間を短縮する日が増えております。予約がなく、閉院時間近くにご来院される方は、ぜひ一度ご連絡ください。



## 編集後記

ある先輩が言っていました。『かきくけこ』が若さを保つひけつだと・・・

感動し、興味をもち、工夫し、健康でいて、恋をする

ほしば歯科医院ニュースレター 第78号

発行日 2008年10月7日発行

〒134-0088 東京都江戸川区西葛西1-13-7

tel. 03-3686-4657 fax. 03-3877-7771

e-mail. [info@hoshiba.net](mailto:info@hoshiba.net)

<http://www.hoshiba.net>

発行責任者 干場貴司