

「超高齢社会を生き抜くための正しい口腔管理法～お口からはじめる健康長寿」

日時 : 2021年7月17(土) 14:00~17:00

場所 : オンライン(ZOOM)

参加者 : 20名

講演者 : 神奈川歯科大学 全身管理歯科学講座 障害者歯科学分野 准教授 小松 知子氏

【講演要旨】

1. ノーマライゼーション :

- ・バンク・ミケルセンが提唱する考え方。障害者が、一般社会の中、共に生きる社会こそノーマルな社会であるということ。
- ・障害者の歯科治療は、薬を用いた行動調整(全身麻酔など)、車いす用ユニット、安頭台などの使用により通常と変わらないようなサービスを提供する。
- ・障害は誰にでも生じる身近なもの、一律ではないものと理解することが必要。ペースメーカーのように外観からは分からないものもある。
- ・バリアフリーには、物理的バリアフリー(ノンステップバス、オスメイト)、心のバリアフリー、制度的バリアフリー、文化・情報のバリアフリーなどがある。

2. 人生100年時代とオーラルフレイル :

- ・口の中には細菌が多く、各所に住み分けている。細菌の種類は300~700種類で、500億~1兆個。
- ・平均寿命と健康寿命を理解して、健康寿命の延伸のためのフレイル・オーラルフレイル予防を行なう。
- ・虫歯・歯周病は生活習慣病で、全身疾患とも関連がある。フレイル→サルコペニア→ロコモ→寝たきりと進行する。
- ・生きることは食べること。よく噛むことで脳が刺激を受ける。トリプトファン、セロトニン、メラトニンなどが分泌される。
- ・脳の機能領域には、手や口の支配領域が多い。舌を動かす楽しい食事は脳の働きをupさせる。

3. 唾液は口腔防衛の主役 :

- ・唾液は生理活性物質で、1L/日ぐらい出る。唾液の分泌低下は、口腔・全身へ影響を与える。
- ・唾液には抗真菌作用のあるHistatin5を含み、唾液は、抗酸化作用があり、活性酸素を消している。
- ・神奈川歯科大学は、フリーラジカルを測れる電子スピン共鳴(ESR)システムがある。ESRで唾液の酸化ストレスを評価している。ヒスタチン、PRP2はHO \cdot を抑制していることが分かっている。
- ・口腔内の活性酸素と抗酸化システムのバランスを保つために、沢山噛んで唾液量を増やすことが大切。

4. ダウン症と歯周症リスク :

- ・ダウン症の人では、歯周病が進行しやすく、重症化する。(24歳の女性の例)
- ・ダウン症の人では、唾液中の8-OHdGの生産性が高いことが研究されている。
- ・ダウン症の患者は、活性酸素生産量が多く、歯周炎になりやすい。

5. オーラルフレイル予防：

- ・ 加齢に伴い、口腔内の活性酸素が増え、オーラルフレイルの原因となる。
- ・ オーラルフレイルを予防する歯磨きやサプリメントも出ている。抗酸化食品を取ることで、酸化ストレスによる歯周病や疾患を予防する。
- ・ キシリトールのう蝕予防効果は知られているが、抗酸化作用はまだはっきりしていない。
- ・ カロテノイド、β-カロテン、リコピン、ルテインは、フレイル予防になる物質として知られている。魚肉ペプチド (FFP)は、合成アミノ酸に比べて、約 100 倍 HO \cdot を除去出来る。
- ・ 口腔内は活性酸素で満ちている。プラークは細菌のかたまり。定期的にかかりつけ医できれいにしよう。間をあけると、元に戻ってしまう。

【Q&A 抜粋】

Q1. 虫歯になり易い遺伝的要素はあるか？

→ エナメル質の構造には遺伝的要素がある。実際にみると、エナメル質が柔らかい人がいる。フッ素を歯根の現れた高齢者にコーティングすることは行われている。

Q2. 上 7 本、下 3 本で部分入れ歯をしているが、全部入れ歯にした方が良いか？

→ 自分の歯が残っている間はそれを使った方が良い。噛む刺激が骨に伝わって、脳の活性化につながる。

Q3. 超音波歯ブラシは、どうなのか？

→ 超音波ブラシが良いか悪いかということではなく、歯ブラシの当て方の問題。手の不自由な方で超音波ブラシを使う人もいる。

Q4. サラサラネバネバ唾液の差は？

→ 唾液の出る場所によりサラサラやネバネバになる。どちらが良いとか悪いとかは無い。ストレスチェックと絡めて判断する必要がある。

Q5. 障害者歯科は何処にでもあるのか？

→ 昔は少なかった。呼び方は、それぞれの大学病院で違っているが、障害者を専門的にみる歯科は増えている。研究室（講座）としてではなく、臨床科がほとんどである。

Q6. 唾液中に抗酸化作用のあるタンパクは、消化器から体内に吸収されるのか？

→ 唾液中のタンパクは、口腔内の粘膜から吸収される。胃に入ると、酸でタンパクは分解されてしまう。

Q7. 唾液中の悪玉菌が注目を集めるが、腸内と同じく口腔内善玉菌がいるのではないか？

→ 善玉菌は居ると思っているが、まだハッキリ分かっていない。来月の STF セミナーでは神奈川歯科大学の李教授がそのことを話される。楽しみにして下さい。

Q8. 乳歯の時の虫歯は永久歯に影響を与えるか？

→ 赤ちゃんは産道を通るときに細菌に感染する。母親や家族から細菌を貰う。乳歯が虫歯になると、永久歯の生える順番に影響を与えたりする。このことが永久歯に影響を及ぼす。乳歯でも、虫歯は無い方が良い。

【報告：水越 正孝】