

口腔内の細菌と全身の健康について

口の中には 300 種以上の細菌がいます。細菌はむし歯を作ったり、歯周病を起こしたりし、又全身の病気にも関わっているといわれています。

細菌は歯周病の原因ですが、歯周病は早産や低体重児出産を起こすことがあります。その他に細菌が直接的・間接的に関係する病気には、誤嚥性肺炎・敗血症・細菌性心内膜炎・心筋炎・動脈硬化・糖尿病・皮膚炎・腎炎・リウマチ性関節炎・骨粗鬆症などがあります。

私たちは多くの細菌にさらされています。それらを食べて殺してくれる白血球や免疫による生体防御機構が、私たちを守ります。免疫が無くなったり、糖尿病などになると白血球の働きが弱くなります。さらに老化や精神的覇気がなくなると免疫系の連係が不良になって弱い細菌にも私たちの身体は負けてしまいます。私たちは老化で免疫防御機能が弱くなっていく事を知っておかなければなりません。

さらに、高齢者の直接の死因で最も多いのが肺炎です。その原因が口の中に潜伏しています。私たちは寝ている時にも唾液などを飲み込む嚥下(エンゲ)反射が起きています。その時に細菌が胃に入れば問題ありませんが、高齢者の嚥下反射は低下していて、知らないうちに気管支や肺に入り込んでしまうため誤嚥(ゴエン)が起きます。これが高齢者に多いと言われる誤嚥性肺炎です。肺へ流れ込む細菌が多すぎたり、食物や胃液が逆流して肺に入ると防御作用を発揮できず重篤な肺炎となり命を奪われてしまいます。高齢者の肺炎の予防に最も大切な事は脳血管障害などの疾患や寝たきりにならない事です、そのためにも口の中の原因菌を減らすことが大切です。寝る前に口の中をきれいにすることは、高齢者の肺炎予防の決め手といえます。

医療法人香裕会 URL:<http://kouyuukai-dc.com/>

理事長 井上 一夫