

Medical specialist

## 専門医師に聞く

フジ虎ノ門整形外科病院 歯科医 奥富直 医師

### 歯とお口の健康を守り 人生の質をリッチに 保ちましょう

日本では最近、朝晩はもちろんランチのあとにも歯を磨くのが、会社や学校で当たり前の風景になってきました。子供の歯から大人の歯に生え変わったら、あとは一生その歯を使うしかないのは誰も同じ。なるべく長く健康に使い続けられるよう、歯とお口の最新健康事情について「歯科口腔外科」の奥富直先生に伺いました。

### 入院生活の質向上に貢献します

— 歯科口腔外科は、町の歯医者さんとどこが違うのですか。

通常、歯科口腔外科を設置しているのは、大学病院や地域の医療センターなど、規模の大きな病院に限られています。当院では外来で受診される一般の患者さん



のほか、様々な病気や疾患で治療を受けられている入院患者さんの歯、口および顎（あごの骨）の病気の治療も行っています。

ご高齢で口から食事をとることが難しくなった患者さんや、誤嚥性肺炎を起こす方もいます。このような患者さんには、これまで栄養剤点滴や注入などの栄養管理が多く行われてきましたが、やはり口から食べるほうが吸収もよく、患者さんのQOL（生活の質）も向上します。そこで私たち歯科口腔外科の専門家がお口の疾患を治療し、上手に食べてもらうサポートを行っています。

また当院の整形外科で行っている人工ひざ関節置換手術など、高度な無菌状態が要求される治療では、感染症予防のために、細菌の巣であるムシ歯や歯周病などを術前から徹底して退治していきます。

このように歯科口腔外科は、患者さんの入院生活のクオリティを向上させるという大切な使命を担っているのです。

## 顔全体のバランスを維持します

— 歯医者は苦手だから少しの虫歯くらいでは行きたくないという人もいます。

ヒトの永久歯は、親知らずを除いて上下で 28 本生えています。たしかに、1本や2本歯が抜けても放っておく人もいるでしょう。しかし歯はそれ1本では役に立ちません。そのとなりや上下に向かい合っている相棒の歯があって初めて機能するのです。1本の歯が抜けると、その相棒の歯にも影響が出ます。歯並びのバランスが悪くなっていくのです。



抜けた場所によっては、そしゃくや嚥下、会話などの機能が徐々に失われていきます。さらに、よく噛んだり呑み込んだりできなくなると、舌や頬が緩んできたり、歯が抜けたところに頬の肉が入り込んだり、上下の顎の間隔が狭まってくるなど、人相まで変わってきます。さらには、会話、呼吸、感情表現にも影響が及ぶことができます。

そこで、入れ歯が必要になります。入れ歯はそしゃくのためだけでなく、欠損した歯のスペースを埋め、歯並びを整え、顔全体のバランスを維持するために不可欠です。極端な話、食べる時必要でなければ外してもかまいません。1日に1回は口に嵌めて、半日以上は過ごすようにしてください。



## 一生使える歯を大切に守ります

— 歯磨きやオーラルケアは、なぜ大切なのか。

ヒトのからだは、だいたい 24～5 歳でピークを迎えます。しかし歯は 6 歳で永久歯が生え始め、小学生で全部生え揃います。中学 1、2 年生、13～4 歳が歯にとってピークの時期。それからは、組織の再生のない歯を一生使い続けることになります。からだより 10 年早く老化が始まるだけに、体の中でもとりわけ大切にして、手間ひまかけて手入れをしないとイケない組織なのです。

まずは丁寧なブラッシングから。歯と歯茎の境目や、ブラシが届きにくいいちばん奥も丁寧に磨きましょう。歯間ブラシも非常に有効です。丁寧なオーラルケアを習慣にすることで、虫歯や歯周病の予防、口内がんなどの早期発見にも繋がります。

## 親知らずの抜歯もご相談ください

— 親知らずを抜くのは、おとなになってからでは大変だと聞きました。

親知らずの抜歯は 40 代までの患者さんが多いです。50～80 代の方ももちろんおられます。当院ではほぼ毎日、親知らずの抜歯術を行い、埋伏智歯抜歯は月平均 20 例、年間 250 症例以上の数を行っています。

第 3 大臼歯、いわゆる親知らずはふつう、18～22 歳ぐらいで生えてきます。永久歯が生え揃ったあといちばん奥に生えるため、ブラシが届きにくく、智歯周囲炎（親知らずによる歯肉の炎症）を起こしやすくなります。

現代人の食生活では、あごの骨の成長も少なくなり、あごがだんだん小さくなってきています。その狭い場所にむりやり顔を出そうとして、まわりに炎症を起こします。ときにはあごの奥の骨の中に潜ってしまう親知らずもあります。こうなると手術が必要になる場合があります。ふつうは局所麻酔で日帰りで行いますが、中には入院して全身麻酔で手術する患者さんもおられます。まずは早めに受診してください。

## 睡眠時無呼吸症候群の マウスピース治療します

— 歯科のほかに口腔外科が扱う病気にはどんなものがありますか。



最近よく耳にする疾患に、睡眠時無呼吸症候群 (SAS) というのがありますね。夜、眠っているときに呼吸が 10 秒以上途絶え、その後、吸気が爆発的に戻ります。1 時間に 4~5 回ほどの無呼吸なら正常の範囲内ですが、それ以上続けば SAS と診断します。睡眠時無呼吸が続くと血中酸素濃度が下がり、慢性的な寝不足状態となって生活に大きな支障をきたします。2012 年に群馬県藤岡市の関越自動車道で起きた高速ツアーバスの事故はまだ記憶に新しいでしょう。このときの運転手に SAS の症状が確認されたことで一気に注目が集まりました。

SAS になりやすいのは、一般的に首が短くて太っている人、BMI [体重 (kg) ÷ (身長 (m) × 身長 (m))] が 27~8 ある人、痩せていても口蓋垂 (のどちんこ) が長くて舌が大きい人、歯列が小さく後ろに下がっている人、などはのどが狭く、寝ると舌が落ちて気道を塞ぎ、いびきをかいたり呼吸が止まったりしやすくなります。睡眠不足によってストレスが溜まると、成人病のリスクが高まるともいわれています。

当院では睡眠時無呼吸症候群 (SAS) が疑われる人のために、毎週土曜日、吉村先生が SAS の診断を行っています。検査の結果 SAS と診断されると、CPAP (シーパップ) という治療を行います。CPAP は鼻にマスクを装着し、空気を送って気道を広げ、のどに一定のスペースを確保することで鼻からスムーズに呼吸ができるようにする治療です。これによって SAS の患者さんは慢性的な睡眠不足から開放され、健康な生活を取り戻せるようになります。

SAS と診断された場合には CPAP による治療を行いますが、機器を装着する不快感、空気圧による口腔・咽頭粘膜の乾燥感、機器の機械音、装置の圧迫感などのため、持続的治療ができない方がしばしばいらっしゃいます。とくに睡眠時、舌の後方位へ落ちることによる咽頭の狭窄の防止にマウスピース (口腔内装具) が役立つことが認められ、2004 年より保険に組み込まれました。CPAP の不適な方、軽度・中度の睡眠障害の方、あるいは、いびきに悩まされている方には、ぜひこのマウスピースによる治療を試されることをお勧めします。



## ぜひ一度検診をお受けください

— 歯周病は脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病などを引き起こす怖い病気だそうですが、本当ですか。

人間の体は、全身が皮膚で覆われていて、外界から細菌などが体内に侵入するのを防いでいます。口の中にも無数の細菌が生息していますが、口腔粘膜上皮という上皮がバリアーになって細菌をブロックしています。しかし、歯槽膿漏になるとこの口腔粘膜と歯の上皮付着が失われ、ここから細菌が自由に体内に入り込み、血管を通過して全身に回ってしまいます。この歯槽膿漏患者の場合、上皮付着欠損の面積の和がなんとハガキ大以上になるといわれています。口の中は常に唾液で保護されているためすぐに大事にはなりません、細菌の体内への浸入により動脈硬化から脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こしたりすれば生命の危機にも直結します。

お口は呼吸をし、ものを食べ、話す場所です。いわば人間らしい生活を営む機能が集約されている、かけがえのない大切な器官です。一生大切に使い続けるために、ぜひ一度歯科口腔外科の検診をお受けください。正しい歯の磨き方、口腔ケアの方法なども親切に指導します。痛いことはしませんから (笑)、ぜひ一度受診されることをお勧めします。

フジ虎ノ門整形外科病院 歯科医

### 奥富 直

1978年 岐阜歯科大学 (現・朝日大学) 歯学部歯学科卒業

1982年 岐阜大学大学院医学研究科修了  
岐阜大学医学部口腔外科学講座助教授  
大阪医科大学病院医学部講師  
日本口腔外科学会専門医・指導医  
医学博士

