

令和紙



おりおりの記

カルガモ農法と歯磨き

歯科医師 浦口 良治

先日、千羽近いカルガモが大きなトラックに乗って水田に出勤し、夕方にまたトラックに乗って帰宅する動画を見ました。カルガモ農法は、稲の害虫を農薬で撃滅するのではなく、カモが食べるにより害虫が減少することで成り立っていると聞きます。実は、この農法と歯磨きはよく似ています。

歯磨きは、手洗いや入浴とともに日常的な衛生“習慣”になっています。大切な習慣です。現在は、歯ブラシのナイロンの毛先が習慣的に当たる歯の部分は、当たらない部分に比べて、虫歯になる確率が圧倒的に低いことがわかっています。一方この毛先が届かない部分は虫歯が発生しやすい事実もあります。これは、虫歯の原因の一つと言われている歯の表面に住みついている細菌が歯ブラシで擦られることで、その量が減ることにより起ります。

歯科には虫歯の他に歯肉炎と歯周炎という2つの病気もあります。この病気に共通するのが歯茎のへりの部分の炎症です。少し赤みが増して、歯ブラシなどで触ると血が出やすい状態です。その原因は、歯茎のすぐそばの歯の表面に住みついた細菌です。その細菌の塊に歯ブラシの毛先が何回かヒットすると、細菌が取れてきます。そのような歯磨きを1日2回持続すると平均して1、2週間で炎症はなくなります。これも、歯ブラシで細菌の量を減らしていることを意味します。

ここで普通思いつくのが、細菌が相手ならば薬が効くのでは？ということです。抗菌薬や消毒薬が細菌に有効なのは周知のことです。しかし実際には、口の中で副作用もなく毎日使える消毒薬と

して、歯茎の炎症を十分に抑える効果のあるものはまだ存在しません。その理由は、歯の表面の細菌は多種多様なものが多数集まってバイオフィームと呼ばれる集落を作り、細菌が作り出すネバネバした物質でお互いがくっつきあい、さらに歯にも強く粘着し、薬剤に対する抵抗性を持つ環境を作り上げているからです。薬剤はその表層にしか効かず、内部には効果を発揮できません。

一方、歯ブラシのナイロンの毛先は物理的にバイオフィームを壊すことができます。生ビールを美味しく保つため、ビールサーバーの洗浄で管の中をブラシで毎日掃除することが推奨される理由も同じです。

最近、いくつかの疾患は、健康な身体の中に存在する細菌の集団が、何かの理由で乱れることで発症するという考え方があります。そこからわかることは、人間の身体の中の細菌叢を正常な生態系に保つことの重要性です。歯茎に炎症を起さない正常な細菌叢に保つには、細菌の総量を減らすことで可能です。幸いなことに口の中では、カルガモ農法のように薬を使わずに自分でそれができます。それが歯磨きです。

