

✦ ご挨拶

庭の萩の花が満開を迎え、爽やかな風に揺られています。秋の深まりを感じる頃となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？気温の日較差が大きくなってきました。どうぞお身体を大切にお過ごし下さいますようお願い申し上げます。

✦ 望診

中医学では、「脈診」・「舌診」という特殊な診断方法があります。その名のとおり脈を手で触れ音やリズム・拍動の強さなどを診て、舌からは色・形・弾力性、苔の状態などを診ることで、全身の異常を察知するものです。これらの中医学的な手法は、歯科治療においても全身の健康状態を把握する上で大いに役立ちます。

歯科においては他にも、歯肉（歯ぐき）の状態を把握することも大切です。「歯を支えている骨：歯槽骨」の健康状態を知ることができ、「舌診」と同様に、全身状態を推し測ることが出来る部位だからです。

口の中の粘膜でも特に歯肉は、上顎骨と下顎骨に裏打ちされており、その顎骨の中には歯根が埋入されています。これら歯肉・顎骨・歯に対して、栄養補給や新陳代謝を司っているのは、顎骨周囲及び内部に無数に張り巡らされた「毛細血管」です。

言い換えれば「歯肉の色は、血管そのものの色が浮かびあがって見えている」ことになります。歯肉（歯ぐき）の色を診ることは、全身の血液の色を見ているのと同じことなのです。

前々回の「かわら版」で、「歯周病のメカニズム」の表（右図）を示しました。歯周病進行の背景には、「精神的・身体的要素」が原因となるものも少なくありません。これらは、歯肉の色・形・弾力性などにはっきりと表れてくるのです。

最近「歯周病と全身疾患」の関係性について、よく言われるようになりました。「歯周病が進行すると、感染性心内膜炎を誘発しやすい」などは、その最たるものですが、口の中の粘膜が非常に多くの毛細血管で支えられていることを思えば、

「全身の血液循環が悪いから、歯周病も進行し、心内膜炎も誘発しやすい」と考えるべきでしょう。このことから、歯科医師は誰よりも早く歯肉の異常に気付き、適切な日常生活のアドバイス（生活指導・食事指導）をすべき立場にあると思っています。

そうは言うものの、一般の歯科治療では「ブラッシングを十分に行えば歯肉は改善される」という考え方が主流で、未だ「歯磨き指導」に力を注ぐ傾向が強いのが現状です。

歯の周囲といった、限局した場所の歯肉をブラッシングで改善することは可能ですが、基本的に歯磨きのみで、歯肉全体の血液循環不全を改善することは不可能と思われます。日常での規則正しい生活・健康的な食・適度な運動などで、全体的に血液循環を良くすることを考えていかなければ難しいのです。

歯肉の状態（色・形）は、「現在のあなた自身の健康度を知ることができる」数少ない場所です。今日から歯磨きをする前に、歯ぐき全体の色をチェックしてみてはいかがでしょうか？

