

近畿北陸歯科医学大会

万葉の里から新時代に発信

～少子高齢社会を健やかに生きるために～

口腔と全身の健康

-口腔の健康を支える唾液-

明海大学保健医療学部口腔保健学科教授

渡部 茂

赤ちゃんがこの世に生を受けてまずはおっぱい。神が与えた、口唇と舌と嚥下と呼吸の仕組み。私たちはただあふれる感動で立ちつくすだけです。やがて歯が萌出し、美味しさとの出会いがあり、咀嚼が完成すると、口腔は食べることで生へのシグナルを全身に送り続けます。そして最後の水に至るまで、生命の恒常性に寄与しそれを保証します。

口腔機能の全身に果たす役割の解明が進むにつれ、その口腔を健康に維持するメカニズムもまた次第に明らかにされつつあります。

口腔には1日およそ1L程度の唾液が分泌されています。その約56%は安静時、約40%は刺激時（飲食時）、残りは睡眠時に分泌され、約0.1mmの薄いフィルムとなって口腔を流れていきます。唾液がどのくらいのスピードで口腔を流れ、それが嚥下される前後で口腔の状態はどう変化するのか？ 寄せては返す波の如く、口腔の微生物や、微生物の産生した酸を希釈する仕組み、金魚鉢の水と魚の関係に例えられる歯と唾液の関係とは？ 歯の天敵である酸の中和は口腔の持つ重要な防御機構といえます。咀嚼とは？ 食物の粉碎だけではありません。食塊水分量が嚥下のタイミングを左右する重要な要素であることが報告されています。一見無秩序とおもわれがちな咀嚼と嚥下、実は精密機械を思わせる規則性の下で行われています。睡眠時の口腔は？ 唾液が止まり無政府状態と考えられていましたが、粘膜に張り巡らされている小唾液腺（粘液腺）からの粘液が必死になって活躍していることが最近明らかになってきました。

本講演ではこのような口腔の健康を維持し、引いては全身の健康の基礎となる唾液の働きについて最近の知見を解説する予定であります。「瓜食めば子ども思ほゆ 栗食めばまし
て思はゆ・・・」 万葉の人々と共通の思いにひたりながら。