

「口腔内の健康」と 「全身の健康」は、 とても深く関わっています。

先端の歯科医療を積極的に取り入れ、全身の健康まで考慮した統合医療を提供されている小原澤 友伸先生。
患者さんへのよりよい治療を求め、常に情報を集めていらっしゃいます。いろいろとお話をうかがいました。

全身の健康をふまえた歯科治療が大切

●口内だけではなく全身の健康まで考えていらっしゃるのなぜですか？

虫歯や歯周病は、細菌の感染による病気です。細菌感染である以上、



小原澤 友伸 先生

のぶデンタルクリニック院長

こはらざわ とものお ●1994年日本歯科大学新潟歯学部卒業。
東京医科歯科大学総合診療科を経て、2002年に医療法人社団
歯醫会のぶ:デンタルクリニック開設。2004年、のぶ:デンタル
クリニック三店開設。

免疫力をつけるなど全身の健康管理が不可欠になってきます。虫歯菌や歯周病の菌は、みなさんの口の中に同じようにいるわけですが、進行しやすい人とそうでない人とがいます。これは免疫力の違いによるものです。ですから、まずは全身の健康から始めないといけないのです。そ

れには、腸内環境をととのえて免疫力をアップさせ、血液をいい状態に保つことです。血液を正常にすれば血液から作られる唾液の質も上がります。これが口腔内の病氣予防、改善につながるのです。

●全身と口内の健康をリンクして考える歯科医の方はそれほどいらっしゃると思わないように思うのですが…。

私の出身大学は歯学部なのに、当時としては唯一、内科・外科等の医科の大学病院を併設していた学校でした。歯科のことだけではなく、医科全体についても一緒に学ぶべきという姿勢だったのです。ですから、全身や免疫抵抗のことをふまえて歯科治療をやらねばという考えは、この頃からありました。大学の授業では、内科や外科、耳鼻科のオベもありません。舌ガンや歯肉ガンのオベもありました。転移があれば、目や鼻、首のリンパ節の切除もありました。肩の筋肉を持ってきたり、腎部の筋肉で舌を形成したりもします。

一般的に歯科医のイメージとしては、入歯をつくったり、虫歯の穴を詰めたりのイメージが強いかと思いますが、でも歯医者は、実は感染症を扱っている外科医なのです。

心筋梗塞の原因が歯周病菌であること

●なるほど。ところで、口の中の細菌が全身の病氣に関わってくることもありませんか？

全身と口腔内の健康とは相関関係にありますので、当然あります。歯周病学会でも言われていますが、口腔内の細菌が関与しているものに、脳血管障害などがあります。ほかに、慢性肺炎、心筋梗塞などもあります。解剖すると血管の中にプラーク（歯垢）に歯周病菌がたくさん見つかります。

これは血管内の細胞と関係があります。血管の内壁細胞は、重要な働きをしているところで、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こ

す活性酸素を防いでくれるスカベンジャーという抗酸化物質を出しています。ところが、歯周病菌によって血管の内壁細胞が冒されてしまうと、この大切なスカベンジャー物質を出すことができなくなります。するとアテローム（コレステロールや細胞の死骸などからできる粥状のもの）という固まりが血管内につきやすくなり、血流が悪くなるのです。このアテロームが大きくなって破れると血栓が作られます。こうしたことが繰り返され心筋



歯周病が関係するいくつかの病気のリスクとなる可能性が報告されている全身疾患 (国立研究 2008年 vol.111より)

便秘をひき起こしたりするので。

知っておきたい口腔内のこと

●一般の方は、そこまで知らないで
すよね。

ご存じないはずですよ。ですから、私
はできるだけ全身の健康との関与をは
じめ、さまざまな情報を患者さんに提
供するようにしています。

最初に虫歯は細菌感染だというお話
をしました。細菌以外にも進行を早
めてしまう要因があります。実験的
に、抜いた歯の表面に虫歯菌をつけ、
そのエサになるショ糖の液を垂らし、
虫歯になりやすい条件にしたとして
も、実はこれだけでは虫歯の穴はあき
ません。確かにエナメル質（カルシウ
ム）が溶け出て柔らかくなり、虫歯の
初期症状にはなります。でも穴までは
あかないのです。そこに力が加わって
酸蚀がおこることで穴があき大きくな
っていくのです。だから咬み合わせ
が悪かったり、噛む力が強いとま、こで歯
が崩壊するのです。寝ているときの歯

ぎしりは、起きて食いしぼる力より4
〜7倍強いといわれています。ですか
ら歯ぎしりをする人は虫歯にもなりや
すいのです。

歯槽膿漏も同じで、強い力が加わる
歯がなりやすいです。歯は揺らされた
り押されたりすると下の骨のほうがゆる
み、その部分が炎症を起こします。
すると、次第に上の歯の周りにも炎症
がおき、そこに病原菌がどんどんやっ
てきます。免疫が落ちた人に風邪など
の菌が入りやすいことと同じですね。
こうしたことから、免疫めきでは口腔
内の健康は保てないのです。

また、テレビCMなどで、「歯の再
石灰化」という言葉を聞いたことがあ
るかと思いますが。歯というのは、エナ
メル質（カルシウム）がとけてくる段
階と、それがまたとりにこまれてリ
チャージされる段階、つまり、1日24
時間の中で、虫歯になつてる時間帯
（食後）と、それが修復されている時
間帯とが交互に繰り返されています。
これを「再石灰化」といいますが、こ
の修復の主役は唾液です。唾液の質は
腸内環境に左右されますから、ここで

知っておこう！

- 虫歯や歯周病は、細菌感染の病気。
だから免疫力をつけるようにしましょう。
- 虫歯や歯周病は、力が加わると悪化。
歯ぎしりや咬み合わせ、ストレスも見直そう。
- 歯の修復の主役は唾液。唾液の
質を決める腸をきれいにしよう。



『乳酸菌生成エキス』は、 アンチエイジングの切り札

●『乳酸菌生成エキス』を患者さんにす
ずめていらっしゃる理由がよくわかり
ました。先生が飲まれて実際に感じた

も全身の健康が関係してきます。です
から結局、全身の健康めきでは口腔内
の健康は語れないのです。

変化や手応えを教えてください。

「乳酸菌生成エキス」を導入してから6〜7年経ちますが、その間食事の改善もありましたが、代謝がよくなり、飲用3ヶ月ほどで体重が10kgも落ちました。おなかもほっきりで86kgもあつたのですが、今では63〜64kgです。(笑) 代謝がこれほどまでよくなるんですから、アンチエイジングの効果はバツグンですよ。

アンチエイジングという言葉がブーム



「全身が健康な人は、口の中心健康。口の中が不健康な人は、なにか体調に問題を抱えていますよね。また、顔を見ただけでも、その方が歯周病かどうかもわかります。顔が四角くてかなり張っている方は咬む力が強いんです。歯周病や虫歯のケースが多いですよ」

になったのは4〜5年前だと思っています。

当時、医科、歯科、護が取り扱うべきかとなったときに、病人やシニア層の患者さんが多い医科の医師よりも、若年層から高齢者まで、心身に大きな問題のない患者さん方が多い歯科医がやるべきだろうということになりました。私も取り組んでいますが、アンチエイジングの切り札は最初の突破口として、「乳酸菌生成エキス」はいいものですよ。

また、年齢とともに唾液の量が減ってネバネバ感がでてきたり口臭がしてくるものですが、それも「乳酸

菌生成エキス」で改善されました。疲れにくくもなりましたね。私の場合、実際に飲んで11日目で体調が万全になりましたので、これはいけると思い、患者さんにもすすめるようになりました。

さらに、前述したように我々は細菌の感染症とむきあっていますから、免疫抵抗力をあげなくてはいけないわけです。そういう意味では最高にいいものだと思います。「乳酸菌生成エキス」は、安部徹先生(新潟大学大学院教授)のNK T細胞が活性化するデータもあり、エビデンスもしっかりしているので安心できます。

飲み始めは、多めがおすすめ

●10kg減や11日目で体調万全というのすごいですね。多めに摂られたのですか？

スタート3ヶ月間は目安の3倍の量をとりました。患者さんにも良いものを始めるときには「多めにとりましょう」とおすすすめします。

人間には恒常性を保とうとするホメオスタシスという働きがあります。飲み始めたものが良いものであっても、体がそれを判断するのに時間がかかります。「乳酸菌生成エキス」にしても何にしても、とにかく3ヶ月は多めに摂っていたかくとにしています。我々は少しでも体感しないと継続しませんし、わからないことに費用をかけたくないですよ。同じ量を2年間で少しずつの変化では分かりづらいですが、3ヶ月間多めに飲んで体感でき、体調もよくなるほうが良いと思いませんか？ 結局、良いものも知識と知恵と良さをちゃんと伝えないと患者さんに継続していただけません。いいものがすたれてしまうことにもなります。

「乳酸菌生成エキス」はコンセプトがよく、本当にいいものですから、患者さんには実感して続けていただきたいと思っています。

大切なのは、「腸」と「笑い」と「健康な歯」

●最後に、いつまでも若くありたいと願ってる読者にメッセージをお願いします。

アンチエイジング＝腸を元気にすること、これしかありません。なぜなら、腸の状態が悪ければ、何を食べても吸収できずに出ていってしまうことになり、どんなに栄養価の高いモノを食べたとしても、ビタミンをたくさん摂ったとしても意味

がありません。腸を健康にすることが第一なのです。アンチエイジングは1日も早く始めることが大切です。70歳からはじめるなら、50歳から始めたほうがいいに決まっています。

あとは、笑うことです。人生、楽しむことです。笑いは精神的にいいことはもちろん、腹式呼吸になりますから腹筋を使いますし、血液もよくなります。免疫抵抗力もあがります。

腸の活性と、笑って人生楽しく、そして美味しいものを健康な歯で食べる、これが大切なことだと思います。

医療法人社団 歯整会

【診療科目】歯科、小児歯科、
歯科口腔外科、矯正歯科

★のぶ：デンタルクリニック本院



東京都世田谷区中町4-17-9柏谷ビル1F

TEL:03-5760-4618

<http://www.nobudental.jp/>

【診療時間】

平日10:00～13:00、14:30～20:00

土・日10:00～13:00、14:30～18:00

【休診日】祝 *駐車場あり

★のぶ：デンタルクリニック三宿

東京都世田谷区下馬1-20-13 コープビル1F

TEL:03-3487-4618

<http://nobudental.com/>

【診療時間】

月～土10:00～13:00、14:30～20:00

【休診日】日・祝 *駐車場あり

*完全個室

★インプラントサイト

<http://www.nobu-implant.com/>