

# がん社会 を診る

中川 恵一

歯ブラシや歯間ブラシなどを使って口の中を清潔にすることはがん予防や治療にも大いに役に立ちます。

愛知県がんセンター研究所(名古屋市の調査によると)、1日に2回以上歯を磨く人は、1回の人と比べて、口の中や食道のがんにかかるリスクが3割も低くなることが分かりました。逆に、全く磨かない人のリスクは、1回磨く人の1・8倍、2回の人の2・5倍にもなっていました。

同研究所では、歯の数とがんのリスクとの関係も調査しています。その結果、歯の数が減るほど、食道がんが増えることも分かりました。9〜20本の人では、21本ある人に比べて、3%しか食道がんのリスクは増えませんが、1〜8本の人では1・9倍に、歯が1本もない人では2・4倍にまで上昇していました。

歯磨きをして、歯の数を保

## 歯磨きで発症リスク低減

つことで、口の中のがんや食道がんを減らせる理由は十分には分かっていません。ですが、口腔(こうくう)内の細菌が関係している可能性があります。

プラーク(歯こう)は食べかすではなく、細菌の塊で、1ミリのプラークには10億個もの細菌がひしめいています。この細菌のなかには、発がん物質であるアセトアルデヒドを作るものがあるため、口の中を清潔にすることはがん予防の点でも大切です。

がんの治療でも、口腔内の清潔はプラスになります。例えば、抗がん剤の影響で免疫力が低下すると、虫歯や歯周病も悪化しますから、治療の前に十分な口腔ケアを行うことが必要となります。

虫歯を放置したまま放射線治療を行うと、顎の骨に炎症が起こるなどの副作用が出やすくなります。照射後の抜歯は難しいことも多く、治療前に虫歯を抜いておくことが必要となります。治療開始が遅れますし、治療後の摂食にも影響が出ますから、最近では、事前に歯科を受診してもらうのが常識になっています。

歯の数が多くいほど、認知症や転倒の機会が少ないというデータもあります。厚生労働省と日本歯科医師会は健康長寿のための「8020(ハチマルニイマル)運動」を進めています。「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」というものです。私もぜひ達成しようとして毎食後、歯を磨いています。



イラスト・中村 久美