

# 集英社新刊ニュース

集英社新書

## すべての不調は口から始まる

江上一郎 著

2020年5月15日発売 定価：本体880円＋税 256P 集英社新書 ISBN 978-4-08-721120-7  
<http://shinsho.shueisha.co.jp/>

タイトル、発売日などが変更になることもございます。

食べ物やウイルスなどを外界から取り込んでいるのは「口」という臓器だ。口腔のありようが全身の健康状態を決定する。昨今、むし歯や歯周病などの口腔感染症が、糖尿病や誤嚥性肺炎、アルツハイマー型認知症、大腸がん、インフルエンザなどの疾患の誘因となることが明らかになっている。つまり、口腔ケアで万病を防ぐことが可能だということがわかってきた。そのカギとなるものは「唾液」である。唾液には、口腔をウイルスや細菌、傷害から守る多様な作用がある。本書では、歯学的根拠に基づいたセルフケア法、唾液と内臓の働き、全身の健康との関連性などを詳述する。



## 感染症は口で止める！ 唾液力を信じなさい

江上一郎（えがみ いちろう）

1947年生まれ。歯学博士。江上歯科（大阪市北区。歯科、歯科口腔外科、口臭外来、予防歯科、小児歯科）院長。専門は口腔衛生・歯科口腔外科。日本歯科医師会会員。日本口腔衛生学会永年会員。日本口臭学会口臭認定医。日本糖尿病協会会員。大阪市学校歯科医会北区大淀支部長。日本学校歯科医会歯科校医永年勤続表彰。「口腔は全身の健康の玄関」「口腔ケアのカギは唾液」を掲げ、地域医療、自治体や学校、メディアで口腔ケアを啓発する。

## ■主な内容

- ・感染症は口で止める
- ・初期のむし歯は唾液が治す
- ・消化・洗浄・抗菌・嚥下・消臭……唾液の多様な働き
- ・唾液が減るとどうなるか
- ・理想は赤ちゃんのよだれ
- ・口内炎は不潔だからできる？ ビタミンBで改善する？
- ・口内乾燥をまねく「口呼吸」はNG、「鼻呼吸」を
- ・30歳を過ぎたら「口腔トレ」を習慣に
- ・口の中には便と同じ量の細菌が存在する
- ・古い治療あとから「二次むし歯」になる
- ・年齢とともにむし歯の痛みは鈍くなる
- ・食後すぐの歯磨きには唾液を活用する
- ・食後は水で口をすすいでからゴクンと飲みこもう
- ・唾液が激減する睡眠中にむし歯と歯周病が進む
- ・歯を溶かさないうちにすぐに実践したい習慣とは
- ・口の中のシュガーコントロールを
- ・口臭とは、口から発する硫黄化合物ガスのおい
- ・口臭の発生場所は「歯周病」の部位と「舌苔」
- ・誰もが発する「生理的口臭」
- ・歯の黄ばみケアに使ってはいけないグッズとは
- ・歯周病は、歯を支える骨を溶かす感染症
- ・歯周病原菌が肺に直接届いて「誤嚥性肺炎」に
- ・歯周病原菌が「アルツハイマー型認知症」の原因に
- ・口腔ケアでインフルエンザが予防できる

## ■目次

はじめに 口腔コンプレックスは克服できる

第一章 口腔ケアのカギは「唾液力」

第二章 大人の「口腔トレ」をすぐ実践！

第三章 大人のむし歯は痛みが鈍い理由

第四章 大人の口のための「唾液重視歯磨き法」

第五章 唾液活用で口臭ケアを

第六章 歯の黄ばみは唾液で防ぐ——自分でケアする方法

第七章 本当に怖い歯周病の正体——体と脳を壊す

第八章 新しく健康保険が適用された歯周病、むし歯の治療  
おわりに