



「歯みがき」が“がん予防”に効果あり！

“1日2回以上”歯を磨く人が「口の中や食道のがん」になる危険性は、1日1回の人より“約3割も低い”といった研究結果を、「愛知県がんセンター研究所（愛知県名古屋市）」がこの度まとめました。

また、全く歯みがきをしない人ががんになる危険性は、1日1回の人と比べると“1.8倍高い”という結果に。

この調査は、愛知県がんセンターで受診した人の中で、口の中や喉、食道などのがん患者961人と、がんではない2883人、合わせて約3800人を対象に「歯みがきの回数」や「喫煙、飲酒」などの生活習慣を調査しました。（調査した年齢は20歳～79歳まで【平均年齢61歳】）

こういった疫学調査で、『歯みがき習慣と発がんの関連』を示した報告は国内初で、10月1日に神奈川県横浜市で開催された“日本癌学会”で発表されました。



調査を行った愛知県がんセンター研究所疫学予防部によると、『口や喉には、発がん物質とされる“アセトアルデヒド”を作る細菌がいるが、この細菌や発がん物質は、歯みがきをすると洗い流されるため、少なくとも朝と夜1日2回の歯みがきは、がん予防に役立つ』と説明しました。

調査を解析した結果、1日2回以上歯を磨く人は、1日1回の人よりも癌になる危険性が“約29%低く”、また、全く磨かない人の危険性は、1日2回以上歯みがきをしている人と比べ“2.5倍も高かった”そうです。

喫煙・飲酒はしていなくても、歯を磨かないと…

また、喫煙・飲酒をしている人だけを分別して同じ調査を行ったところ、していない人のグループと同じ結果になることも分かり、歯を磨かないことは、他の危険要因とは別の“独立した癌の危険要因”であることを強く示したそうです。

この結果から、歯みがきは虫歯や歯周病を予防するためだけでなく、健康な体を保つためにも必要不可欠なものだということもわかりました。

皆さんは今まで“1日2回以上”歯みがきはしていましたか？

ただし、歯みがきはただ単に、たくさん磨くだけでは汚れをしっかりと落とすことはできません。そのため、当院では歯ブラシの選び方・磨き方を含めた『歯みがき指導』を行っておりますので、ご興味ございましたらスタッフまでお声をかけて下さい。

