

市民公開講演 I

「もうツバとは呼ばせない」

—脅威の唾液健康パワーを高めて健康長寿—

特定非営利活動法人日本唾液ケア研究会理事長
神奈川歯科大学副学長(教育研究担当)・図書館長
病理・組織形態学講座
環境病理学分野/分子口腔組織発生学分野 主任教授

つきのき けいいち
槻木 恵一



【経歴】

1967年12月東京生まれ。神奈川歯科大学副学長。
神奈川歯科大学歯学部卒業後、同大学大学院歯学研究科修了、歯学博士取得。神奈川歯科大学歯学部口腔病理学教室、助手、特任講師、助教授を経て。2007年4月より神奈川歯科大学教授に就任。2014年より同大学副学長。専門は環境病理学、唾液健康医学、災害歯科医学。

テレビなどで口腔ケアの重要性と唾液の働きを唾液力と命名しわかりやすい解説が好評を得ている。フラクトオリゴ糖の継続摂取により生じる唾液予防抗体IgAの増加メカニズムとして、腸管内で短鎖脂肪酸が重要な役割を果たす腸-唾液腺相関を発見し、唾液健康医学を提唱している。日本唾液ケア研究会を立ち上げた。

NHKチコちゃんに叱られる、NHK-BSヒューマニエンス、NHK-World メディカルフロンティア、NHKあさイチ、NHK シブ5時、CBC健康カプセル元気の時間、TBSラジオ生島ヒロシのおはよう一直線など多数出演している。

もうツバとは呼ばせない

—脅威の唾液健康パワーを高めて健康長寿—

◎槻木 恵一¹⁾特定非営利活動法人日本唾液ケア研究会理事長 神奈川歯科大学副学長(教育研究担当)・図書館長 病理・組織形態学講座 環境病理学分野/分子口腔組織発生学分野 主任教授¹⁾

唾液は汚いものというイメージを持っている方が多いのではないのでしょうか。しかし、昔から、「ケガしたところは舐めておけ」というような事を聞いたことないですか？実は唾液には、細胞の傷を治す細胞増殖因子や抗菌・抗ウイルス物質などが含まれており、舐めることは決して間違いではないのです。唾液は99%が水分ですが、実は単なる水ではなく、体によい物質が100種類以上含まれる神秘の機能水なのです。

口腔の健康はフレイルの予防になることから、口腔の健康維持は全身の健康に向けた大切な要因と位置付けられます。その口腔の健康を24時間支えている環境因子が唾液です。さらに、口からのウイルス感染には、口の渇きは大敵です。潤滑に唾液が分泌され、ウイルスを洗い流すことも大切です。ウイルス感染では、口が細菌だらけであるとリスクが高まることも知られています。ウイルス感染の予防には、手洗いとともに唾液の力をアップさせる口腔ケアをしっかり実践しましょう。

本講演では、唾液の持つ機能性に焦点をあてて口腔の健康から全身の健康を目指す健康科学的意義と唾液力向上のための工夫を紹介します。