

# ハロー健康クラブニュース



全日本火災共済協同組合連合会  
資料提供：ティーパック株式会社

## 今月のテーマ『健康な体は健康な歯から～全身をむしばむ歯周病』

6月4～10日は「歯と口の健康週間」なのをご存じですか？ もともとは日本歯科医師会が「む(6)し(4)歯」にちなみ、1928年(昭和3年)に6月4日を「虫歯予防デー」としたのが始まりです。その後は「護歯日」「健民ムシ歯予防運動」と名称を変え、戦争で一時中止されていましたが1949年に「口腔衛生週間」として復活し、厚生省(現厚生労働省)と文部省(現文部科学省)も加わって1958年に「歯の衛生週間」となり、2013年からは現在の「歯と口の健康週間」となりました。

このように歯と口の健康の大切さは長い間提唱されてきましたが、現在その重要性は以前とでは比べものにならないほど高まっています。最新の研究により、歯周病は歯を失う最大の原因であるだけでなく、全身に影響して深刻な病気を引き起こすことがわかってきたからです。

### もはや国民病といわれる歯周病

歯周病は、口の中の歯周病原性の細菌による感染症であり、歯茎・歯根膜・セメント質・歯槽骨で構成される歯周組織が破壊される疾患です。歯と歯茎の境目に歯垢(プラーク)・歯石がたまることで、その中にある歯周病菌が歯茎に炎症を引き起こします。そのまま放っておくと歯茎の出血やはれが続き、歯を支える歯槽骨までが破壊され、歯がぐらぐらしてかめなくなり、ついには歯が抜けてしまいます。

厚生労働省が行った調査では成人(30～64歳)の実に8割が歯周病に感染しており、さらに若い世代や小・中学生にも歯周病が増えているという報告もあります。

歯周病は初期の自覚症状がないため気づかないうちに少しずつ進行し、年齢とともに悪化して40歳以降急速に歯が失われていく原因となっています。





## 歯周病が全身に及ぼす影響

歯周病が及ぼす影響は口の中だけにとどまりません。歯周病菌や炎症によりつくられる物質・サイトカインは腫れた歯肉から血管内に侵入し、血流にのって全身に回ります。そのため、胃腸障害や肩こり、頭痛などの不快な症状ほか、糖尿病をはじめさまざまな病気の要因となっています。さらに最近では、認知症との関連も報告され注目を集めています。

### [糖尿病との深い関係]

もともと糖尿病の人はそうでない人と比べて歯肉炎や歯周炎にかかっている人が多く、歯周病は以前から糖尿病の合併症のひとつといわれてきました。しかし、最近では歯周病になると糖尿病の症状が悪化するものの、一方で歯周病を治療すると糖尿病が改善することがわかってきています。歯周病によりつくられるサイトカインが、血糖値を低下させるインスリンの働きを阻害する（インスリン抵抗性）と考えられるようになりました。糖尿病の悪化を防ぐためにも、歯周病の早期治療が重要になってきます。

### [心臓疾患・脳血管疾患の引き金に]

狭心症や心筋梗塞、脳梗塞を引き起こす動脈硬化は、食生活の乱れや運動不足、ストレスなどの生活習慣が原因といわれています。しかし、最近の研究では別の原因として、歯周病菌が血管内のプラーク(脂肪性沈着物)を誘導することがわかってきました。

### [妊婦性歯肉炎・低体重児早産にも影響]

妊娠中はホルモンの変化などによって歯茎の炎症が起こりやすくなり、妊娠性歯肉炎になる人も少なくありません。歯肉の血管から侵入した歯周病原性細菌などが血流にのって子宮に達すると、子宮筋の収縮を引き起こして早産や低体重児出産につながる可能性があります。

### [誤嚥性肺炎になりやすい]

高齢者に多い誤嚥性肺炎は、食べ物や異物を誤って気管や肺に飲み込んでしまうことで細菌に感染して発症する肺炎です。特に要介護の高齢者などは飲み込む力や咳反射（咳で異物を体外に出そうとする反応）が低下しているため、唾液やプラークなどが気管に入りやすく誤嚥を起こしやすくなります。毎日きちんと歯磨きによる口腔ケアを行うことにより、病原性細菌等の口内細菌が減少すると、肺炎の発症率が下がることが報告されています。

## ■歯・口腔の病気と全身のかかわり

全身	敗血症、頭痛、肩こり、内臓の不調、栄養障害 など
妊娠	早産・低体重児出産 など
消化器・呼吸器	胃炎・胃潰瘍・誤嚥性肺炎 など
循環器	心内膜炎・心筋炎・動脈硬化 など
皮膚	皮膚炎 など
代謝異常	糖尿病 など



## 歯周病の予防は生活習慣の見直しから

歯周病は、生活習慣と密接にかかわり合っています。歯周病を予防するためには毎日の歯磨きのほか、バランスのよい食事と十分な睡眠、禁煙を守り、ストレスをためない生活を送るようにしましょう。

また、別名「サイレントキラー」と呼ばれる歯周病は、気づいたときにはかなり進行していることが多い疾患です。定期的に歯科検診を受けたり、気軽に相談ができる「かかりつけ歯科医」をもつことでプラークコントロールし、歯周病の早期発見、早期治療につなげましょう。



まさに万病のもとともいえる歯周病ですが、人類とのつきあいの歴史はとても古く、旧石器時代のネアンデルタール人の骨や古代エジプトのミイラにも、歯周病の痕跡が認められるそうです。また、歯周病は世界で最も罹患者の多い病気として、ギネスブックにも掲載されています。

身近に潜む歯周病菌を取り除き歯と口の健康を心がけることが、自分でできる病気予防の第一歩です。

### <参考資料>

「歯周病が全身に及ぼす影響」(日本臨床歯周病学会ホームページ)

『めざそう 8020 自分の歯を保っていつも歯ッピー』(制作/社会保険研究所)

『糖尿病と歯周病「負のスパイラル」から抜け出そう!』(制作/社会保険研究所)

ほか

社会保険研究所©

