

マンスリー・ヘルシートピックのコーナーをリニューアルしました！ここでは、掲載月にこだわらずに、私達が“お知らせしたい事・話題のトピック”などを紹介しています。日比谷診療所・医療スタッフ（薬剤師・看護師・歯科衛生士）が、交替での投稿となります。5月は、歯科衛生士による投稿です。

歯周病は侮れない!!

歯周病が全身疾患のリスクファクター

お口の2大疾患は、むし歯と歯周病ですが、昨今、メディアでも歯科関連の話題が多く取り上げられるようになりました。

お口の健康は、全身の健康の源といわれ、世間でもお口の健康に関心が高まっています。特に、むし歯や歯周病など歯科領域の症状や治療が身体に影響を与えることや、逆も然りで、身体の変化や症状がお口の中に及ぼす影響について、関心が寄せられています。その中でも、生活習慣病の1つである歯周病が身体に及ぼす影響として、心臓・循環器疾患や糖尿病といった他の生活習慣病に深く関与していることが明らかになりました。つまりは、歯周病を予防・管理（再発防止）することが、身体の健康維持に繋がります。今回は、歯周病が及ぼす全身への影響を具体的にお話します。

歯周病とは

まず自身が歯周病であるかを簡単にチェックしてみましょう。下記の症状が1つでも該当する場合、既に歯周病に罹患している可能性があります。むし歯の場合もあります。いずれにしても、かかりつけ歯科医院に相談されるのが良いでしょう。

主な症状

- ☐ 歯肉が赤く腫れている
- ☐ 歯を磨くと出血する
- ☐ 歯肉を押さえると血や膿が出る
- ☐ 時々、歯肉が腫れて痛みを感じる



- 歯がグラグラと動く
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすくなった
- 口臭がある（言われたことがある）
- 硬い物が噛みにくい

具体的な歯周病の説明は、HP にアップしています。詳細は、以下を参照ください。

*日比谷診療所だより【健口手帳・歯科版より、むし歯と歯周病の詳細】

http://www.daiichiseimei-kenpo.or.jp/hibiyadayori/pdf/kenkou-note2013_01.pdf

歯周病が及ぼす全身の影響



歯周病性細菌によって歯周組織に炎症が起き、深い歯周ポケット（3 ミリ以上）が形成されるようになると、その深い溝から生体内に侵入した細菌、および細菌由来の病原因子に加えて、炎症の場で生成される物質（サイトカイン）が歯肉の血管を通じて、血液に流れ込みます。血流に乗って全身の組織や臓器に何らかの影響を与えられていると考えられています。

歯周病と全身疾患との関わり

*日本歯科衛生士会 歯科衛生だより引用改編（2011 April vol.2）

冠状動脈性心疾患

心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患は、心臓の冠状動脈の内壁に沈着物（血管内壁プラーク）が形成・閉塞されて生じる病気です。歯周病原性細菌が血流に乗り、冠状動脈に達した場合、プラーク形成が加速し、結果、心疾患が発症します。そのリスクは、1.15～1.24 倍高まるといわれています。

脳血管疾患

メカニズムは、心疾患同様です。歯周病原性細菌が血流に乗り、頸動脈に達した場合、

血管内壁プラークが脳の動脈を詰まらせて、脳梗塞を起こします。

糖尿病

糖尿病には、網膜症・腎症・神経障害・末梢血管障害・大血管障害などの合併症がありますが、歯周病は、これらに続く**第6の合併症**と捉えられています。実際、糖尿病患者の多くに重度の歯周病がみられます。また、歯周病の炎症により生成される、ある種のサイトカインがインスリン（血糖値を低下させる作用がある）の効果を阻害する為、歯周病患者は、血糖値のコントロールが困難になります。ゆえに、歯周病治療を行ない炎症が治まると、サイトカイン濃度が低下するので、血糖値のコントロールも改善されることになるのです。この事から糖尿病と歯周病の相互関係は、重要視されるようになりました。

骨粗鬆症

骨粗鬆症と歯周病の関連は、十分に解明されていませんが、歯周組織の炎症で生成されるサイトカインが、骨代謝に影響を及ぼし、歯の喪失と骨密度の減少に関連するとの研究報告があります。逆に、骨粗鬆症の人が歯周病に罹患すると、歯を支えている骨（歯槽骨）が急速に吸収され、歯周病の進行が早くなるともいわれています。

誤嚥性肺炎

気管に入った唾液中の細菌などが肺に感染して起こるのが、誤嚥性肺炎で、高齢者に多く見られる疾患の1つです。介護状態にある高齢者などは、飲み込む力や咳反射が低下している為、唾液やプラークなどが気管に入りやすく、誤って飲み込んでしまうことが原因です。ゆえに、適切な口腔ケアを行ない、細菌数を減らすことが肺炎の発症率低下に繋がります。口腔ケアにより、肺炎の発症率を40%低下させられるといわれている程です。高齢者の口腔の衛生は、体力の維持・回復、活動性の低下防止などに役立つばかりでなく、肺炎による死亡者数の低下に繋がると考えられます。

*誤嚥性肺炎の詳細は、2016年2月号日比谷診療所だより（P5～7）にも記載しています。http://www.daiichiseimei-kenpo.or.jp/hibiadayori/pdf/hibiya2016_02.pdf

早産・低体重児出産

女性と歯周病との関わりで注目すべきは、早産・低体重児出産です。早産の原因の第1位は、絨毛羊膜炎という子宮の感染で、50%を占めます（残りの20～30%は破水による）。興味深いことに、歯周病も子宮の感染も嫌気性菌によるもので、病態と感染のメカニズムが似ています。妊娠中は、ホルモンの変化やつわりなどで十分なセルフケアができなくなり、歯周病に罹患す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や、その生成物であるサイトカインが血流に乗って子宮に達します。妊婦の体内では、血中のサイトカイン濃度の上昇は、出産のゴールとみなされ、子宮筋を収縮させるスイッチが入ってしまいます。これが早産の原因となるのです。正常妊婦に対して、切迫早産の妊婦の歯周病菌数は、4.5倍多かったという報告もあります。したがって、妊娠前から歯周病を予防することが重要となりますが、妊娠後においても、出来るだけ早く歯周病治療を開始すべきです。また、歯周病との因果関係が確立されている喫煙に関して、妊婦が喫煙している場合も早産・低体重児出産のリスクが高くなるばかりか、胎児に悪影響を与えてしまいます。妊娠後の禁煙は必須となります。



おわりに

今月は、歯周病が様々な疾患に関連することをお伝えしました。今回、記載したものの以外に、解明は不十分ではありますが、関与の可能性があるものもあります。

歯を失う原因の第1位は、むし歯ではなく、歯周病が数値を上回っています。しかし、皆さんの関心（早期発見・早期治療に留意する）は、むし歯ではないでしょうか？まだまだ歯周病のリスクは、知られていないのかもしれませんが。

超高齢社会を迎え、寿命が延びたことで、残存歯数も増加しました。2011年の歯科疾患実態調査（厚生労働省）によれば、中等度の歯周病（歯周ポケットが3～4ミリ以上）の方も増えました。歯周病である人は、常に様々な全身疾患のリスクにさらされるといえます。歯周病に関連するトラブルを回避する為にも、かかりつけ歯科医院での定期健診を推奨します。

