

# 教えて 健康法

## オーラル篇 第1回

有村歯科クリニック院長

有村 健二

公益社団法人鹿児島県歯科医師会 常務理事

### 口腔保健と全身の健康について

#### 口腔の健康は全身の健康にもつながる

近年、口腔の健康が全身の健康に寄与するというデータが蓄積されています。国の施策を見ても、いわゆる骨太の方針に口腔保健について記載されるようになり、2019年度では「口腔の健康は全身の健康向上が健康寿命の延伸に寄与することが周知されつつあります。このように、口腔保健の向上が健康寿命の延伸にどの程度効果があるか、具体的にどのような効果が期待されているのでしょうか。

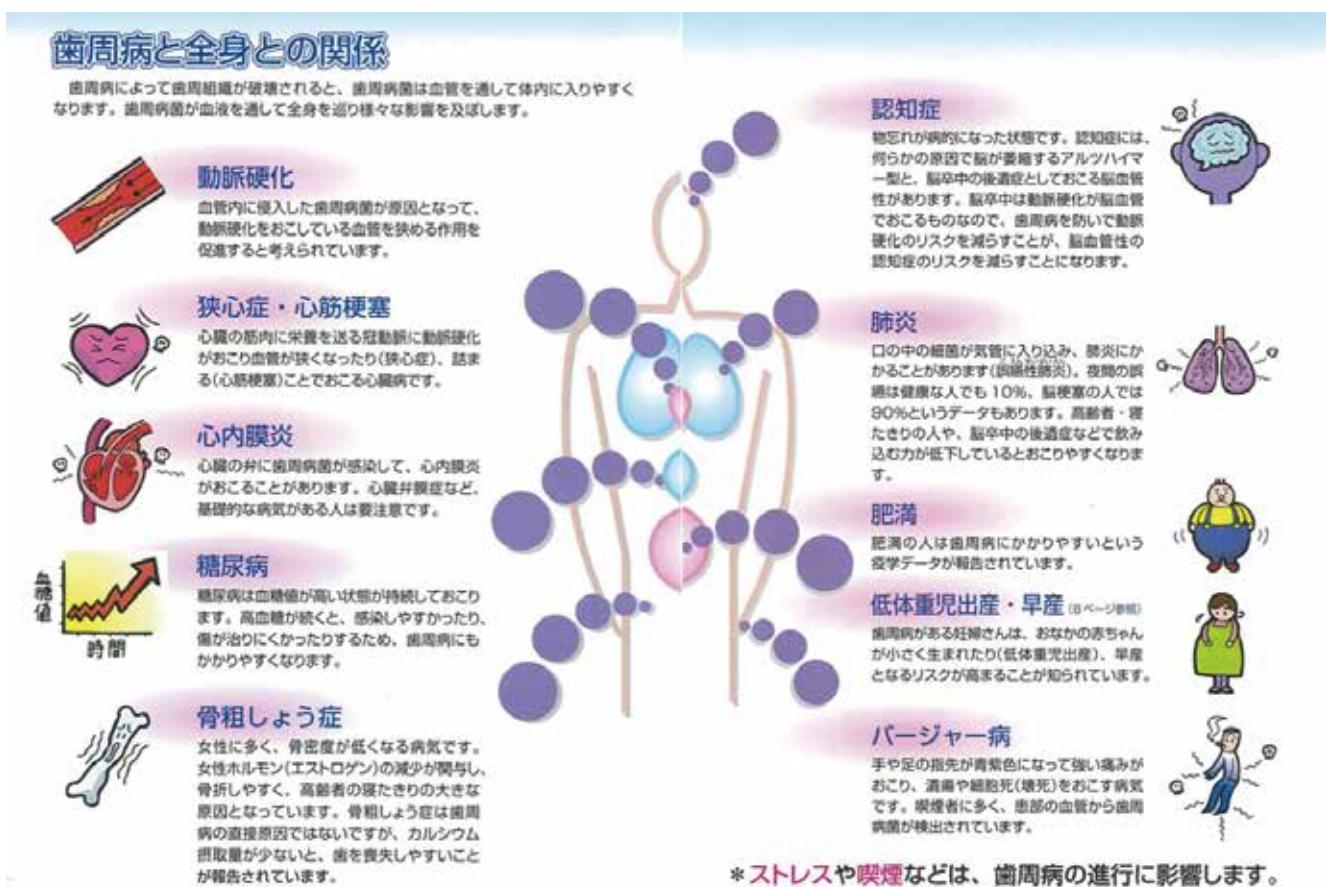


#### 歯の本数と医科医療費

図1はレセプト情報・特定健診等データベース(NDB)の膨大なレセプト等のデータからですが、歯の本数が多いほど、どの年代においても医科の

医療費が少ないことが示されています。すなわち、歯の本数が維持されている方ほど、医科医療を必要としない健康な状態である可能性が高いことを示しています。また別の報告では歯の本数が保たれているほど、健康寿命が長いというデータもあります。歯と口腔の健康が全身の健康につながり、結果として健康寿命の延伸に寄与していると考えられています。

●図2



かごしま口腔保健協会 歯周病事典

## 口腔の不健康が全身の病気を悪化させる

図2は歯と口腔の健康が及ぼす全身への影響について示していますが、このように脳血管疾患、心臓血管疾患、糖尿病、誤嚥性肺炎など、歯周病が全身の健康に与える影響についてこれまで様々な報告がされています。

さらに、健康寿命を延伸するだけでなく、歯の本数が多いほど認知症発症リスクも軽減すること(図3)も本県のように高齢化率が高い地域では理解していただきたい点です。

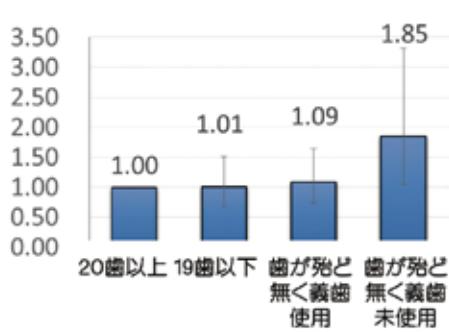
**口腔の健康が全身の健康に与えるルートとは**

第1には、歯周病の原因菌である歯周病菌が口腔内に留まらず血行性に全身に播種された結果、歯周病菌による動脈硬化が惹起され脳血管系疾患や心臓血管疾患の発症リスクを上げていると考えられています。近年ではアルツハイマー型



認知症の患者さんの脳内にも

●図3



Yamamoto et al., Psychosomatic Medicine, 2012

歯周病菌が発見され、その影響を示唆する報告もあるようです。さらに、高齢化や手術等の入院中など、免疫能が衰えている時期に直接口腔内の細菌を誤嚥して感染させてしまうことによる誤嚥性肺炎も本県では悔れないことかと思います。

第2としては歯周病により発生する局所の慢性炎症物質が全身へと播種された結果、糖尿病などの代謝性疾患に影響を与えるということです。悪化した糖尿病の状態は歯周病を悪化させますが、歯周病を治療して改善させると、糖尿病の病態も改善する可能性が報告されています。本県では糖尿病あるいは糖尿病を疑われる方の割合が全国でも高い傾向になりますので、糖尿病に罹患している患者さんには是非とも歯科医院を受診していただき、口腔の管理を始めていただきたいと思います。

●図4

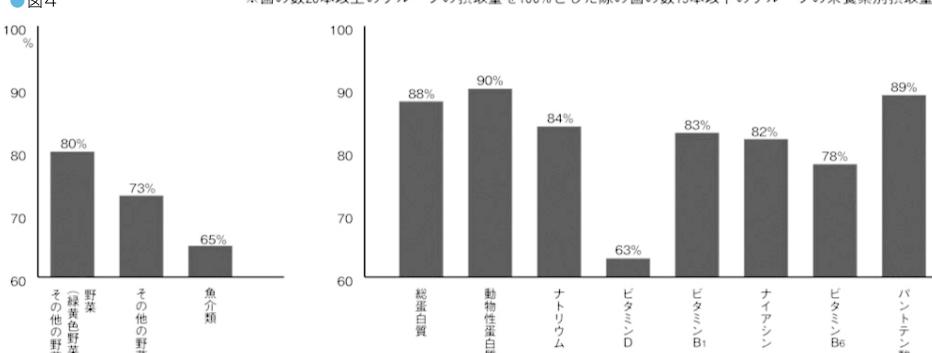


図1 歯の数に見た口腔の健康と栄養素別摂取量

歯の数が19本以下のグループは20本以上のグループと比較して食品群として野菜、魚介類の摂取量が低く、栄養素としてタンパク質、ナトリウム、ビタミンD、ビタミンB1、ビタミンB6、ナイアシン、およびバントテン酸の摂取量が低い。

第3のルートとして最近特に見直されていることが、栄養を介するルートです。歯の状態が悪ければうまく食べられず、摂取できる食品の多様性が失われた結果(図4)、栄養バランスが崩れ、全身の健康を阻害するといふことです。歯の状態が悪くなると、全身の健康を阻害する要因となることがあります。このことは、成人期においては生活習慣病対策に、高齢期では低栄養対策を施す際に留意しておけばよいことです。

さらに新しい見解として第4に、口腔内細菌と腸内細菌の関係です。これはまだ新しい報告ですが、腸内細菌が全身の健康に与える影響が様々報告されているなか、腸内環境を整えるために口腔内環境を定期的に整えることの必要性が明らかになりました。今回は口腔の健康と全身の

健康についての大まかな概要をお伝えしましたが、特に鹿児島県の場合は成人期の糖尿病罹患率が高く、また高齢期の低栄養の方の割合が高いことが、昨年の健康かごしま21の中間評価で示されましたので、第2回の連載では成人期のメタボリック syndrome 対策に、特にオーラルフレイルや誤嚥性肺炎についても述べたいと思いますので引き続きご覧ください。

## Profile



有村 健二

有村歯科クリニック院長

公益社団法人  
鹿児島県歯科医師会 常務理事