

教えて健康法

オールラル篇 第2回

成人期のメタボや糖尿病対策と 歯科保健について

歯周病とは、学童期の歯ブラシ不良による「歯肉炎」から俗に**歯槽膿漏**と呼ばれる「歯周炎」を含めた総称で、20歳以上の男女のうち70%以上の国民が罹患している「感染症」と言われています。

口の中には300種類以上の細菌があります。むし歯菌は産生する酸で歯を溶かし「むし歯」を作り、また、歯周病菌は産生する毒素によって歯ぐきを腫らし、歯を支えている骨を溶かし、歯を失ってしまう他に直接的もしくは間接的に全身に関与します。

歯周病は、「脳卒中」「心筋梗塞」「糖尿病」の他に「認知症」「誤嚥性肺炎」

「リウマチ」「早産・低体重児出産」における口の中の細菌（歯周病菌）が関連しているとの報告もあります。

また、メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に合わせて、高血糖・脂質異常・高血圧などの生活習慣病の危険因子を併せ持った状態です。これらの危険因子を放置すると動脈硬化が進み、「脳卒中」「心筋梗塞」「糖尿病」などの命にかかわる病気が発症する確立が非常に高くなります。多くの調査の結果より糖尿病や肥満の人に歯周病が多く、それが重症になりやすいことがわかっています。

歯周病と全身疾患

リウマチ

関節リウマチは、歯周病と同様に炎症性サイトカインとの関係性が示唆されています。

心疾患

歯周病による動脈硬化が心臓の血管を詰まらせ狭心症や心筋梗塞につながる事が報告されています。

誤嚥性肺炎

歯周病菌を含んだ唾液が気道に入ることによって誤嚥性肺炎のリスクが高まります。飲み込む力が低下した高齢者に多く、肺から歯周病菌が高い頻度で見つかっています。

肥満

歯周病菌の毒素で肥満が進行するといわれています。脂肪の増加で分泌されるアディポカインが歯周病を悪化させる。

骨粗鬆症

閉経後骨粗鬆症の患者さんにおいて、エストロゲンの分泌が少なくなると、全身の骨がもろくなるとともに、歯を支える歯槽骨ももろくなります。また、炎症を引き起こす物質が作られ、歯周炎の進行が加速されると考えられています。



認知症

歯周病による動脈硬化は脳血管性認知症の原因とされています。また、アルツハイマー型認知症の関係もアメリカでは示唆されています。

脳梗塞

脳の血管のプラークが詰まったり、頸動脈や心臓から血の塊やプラークが飛んで来て脳血管が詰まる病気です。歯周病の人はそうでない人の2.8倍脳梗塞になりやすいと言われています。

動脈硬化

動脈硬化を起こした血管から、歯周病菌が検出。

糖尿病

歯周病になると、炎症を起こした歯肉で多くの炎症物質が産生されます。この炎症物質がインシュリンの働きを妨げ血糖値が上がると言われています。高血糖による血管の損傷で歯周病も悪化します。
相互関係あり

早産・低体重児出産

妊娠中はホルモンの変化などにより、歯肉炎にかかりやすくなるといわれています。また、妊娠している女性が歯周病に罹患している場合、低体重児および早産の危険度が高くなることが報告されています。

公益社団法人鹿児島県歯科医師会 理事

医療法人 門松歯科医院 院長

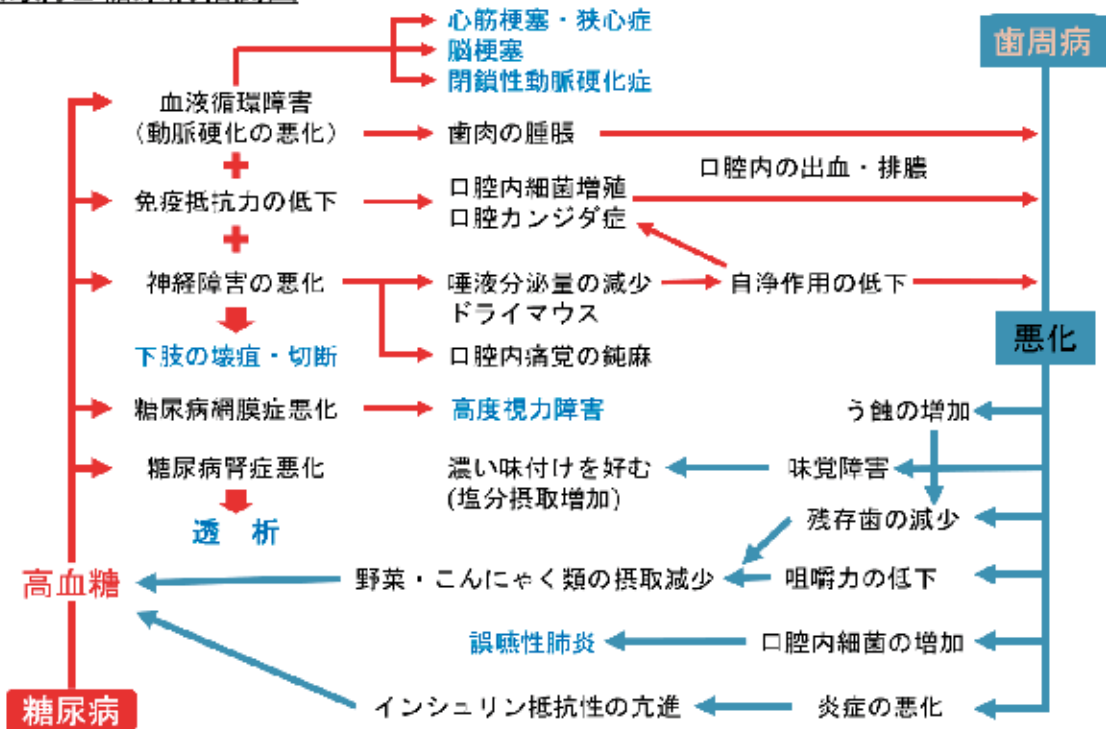
門松 秀司



メタボリックシンドロームは、運動や食事に気を付けることによって、内臓脂肪を減少させることで、病気を予防することができ、様々な研究から、自分の歯でしっかりと噛んでゆっくり食事することが肥満の予防につながることが明らかになっています。

糖尿病患者に歯周病の治療をすることにより、血糖値に改善がみられたとの報告もあり、糖尿病と歯周病には因果関係があることが報告されております。

歯周病と糖尿病相関図



島田病院：赤司明之先生の図を改変

上記の図は糖尿病と歯周病の相関関係であり、歯周病が悪化することにより噛む力が低下もしくは、残る歯が少なく、噛み応えのある食品の摂取が困難になることで高血糖につながり糖尿病の悪化をたどる。

また、糖尿病の進行により免疫抵抗力の低下によって歯肉の腫れ、歯周病菌が増殖することによって歯周病が悪化することを表しています。

メタボリックシンドロームの要件である内臓脂肪型肥満・高血糖・脂質異常・高血圧に生活が深く関与しております。また、バランスのとれた食生活を送るためにもしっかりと噛めるお口の健康が絶対的に必要となります。できるだけ、負の連鎖によってバタバタ倒れつつづける多米ノを止めるためには、上にある多米ノつまり「むし歯」「歯周病」の多米ノを倒さないようにすることが大

切です。
我々は、日々多くの細菌にさらされており、カラダに侵入した細菌は、たくさんの兵隊（白血球、免疫による生体防御反

応）が守ってくれます。しかし、兵隊が働かなかつたり、お口の中の歯周病という戦場で戦っている、他の臓器で戦争が起これと、応援が遅れてしまいま



図1 医学の上流に位置する歯学。メタボリックシンドロームなどの生活習慣病の発生をさかのぼると、栄養摂取に関わる咀嚼や咬合機能、そして重要な口腔内細菌の影響へとたどり着く。GC Circle No.132 2010-2 臨床座談より引用

Profile



門松 秀司

医療法人 門松歯科医院 院長

公益社団法人
鹿児島県歯科医師会 理事

す。また、糖尿病などで兵隊自体の働きが弱くなると善玉菌にでさえ負けてしまい「易感染性宿主」となってしまいます。
高齢者の死因で最も多いのは肺炎です。特に「誤嚥性肺炎」と呼ばれるものは、通常、胃に流れ込まなければならぬ唾液（唾液）が気管支や肺に入り込むことが原因となります。
つまり、お口の中が、「むし歯」「歯周病菌」でいっぱいだとしたら、肺に間違えて入り込んだ唾液は細菌がいっぱいということとなります。

次号で高齢期の口腔ケアについては医療連携介護の担当者が詳しく説明いたしますが、「むし歯」「歯周病」予防および進行抑制のためにかかりつけ歯科医院をみつけ、定期的な口腔ケアをすることが大切です。