

# 歯周病の話



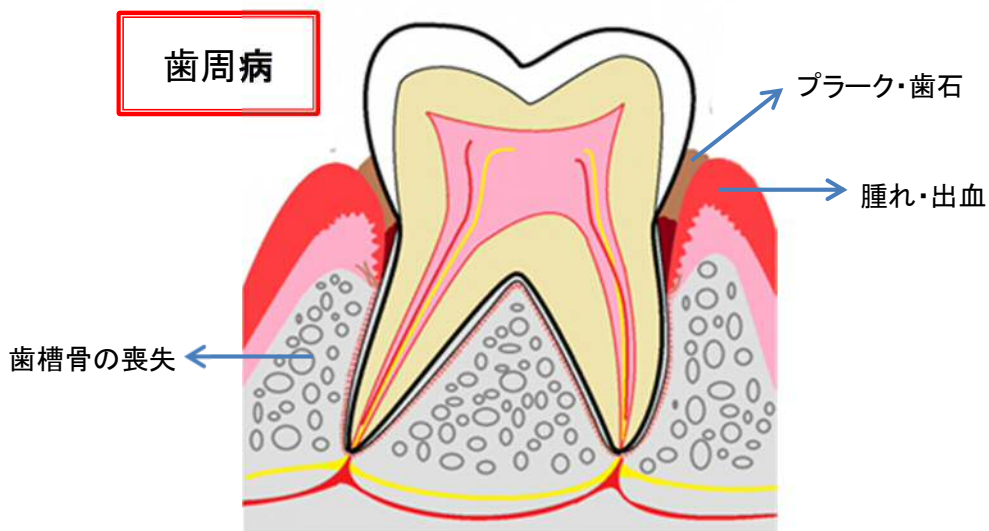
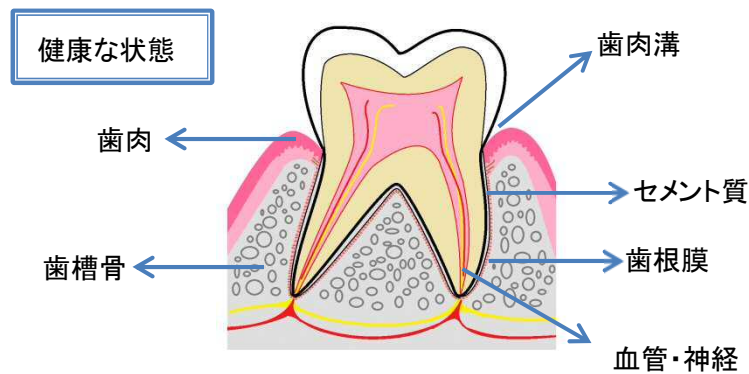
## 歯周病ってどんな病気？

私たちの歯は<sup>しろうこつ</sup>歯槽骨という骨で支えられています。そして歯槽骨は歯肉で覆われています。歯の半分以上が骨に埋まっているという状態です。

歯と歯肉の間には0.5 mm～2 mm程度のすき間があり、それを<sup>しにくこう</sup>歯肉溝といいます。プラーク(歯垢)は細菌の塊です。この細菌が持つ毒素が歯肉溝に侵入すると、身体が毒素の侵入を防ごうとして炎症を起こします。

歯肉だけが炎症している状態が歯肉炎です。

炎症が歯根膜やセメント質までおよび歯槽骨が溶けてなくなってしまう炎症を歯周炎といい、歯肉炎と歯周炎あわせて歯周病といいます



歯周病については...



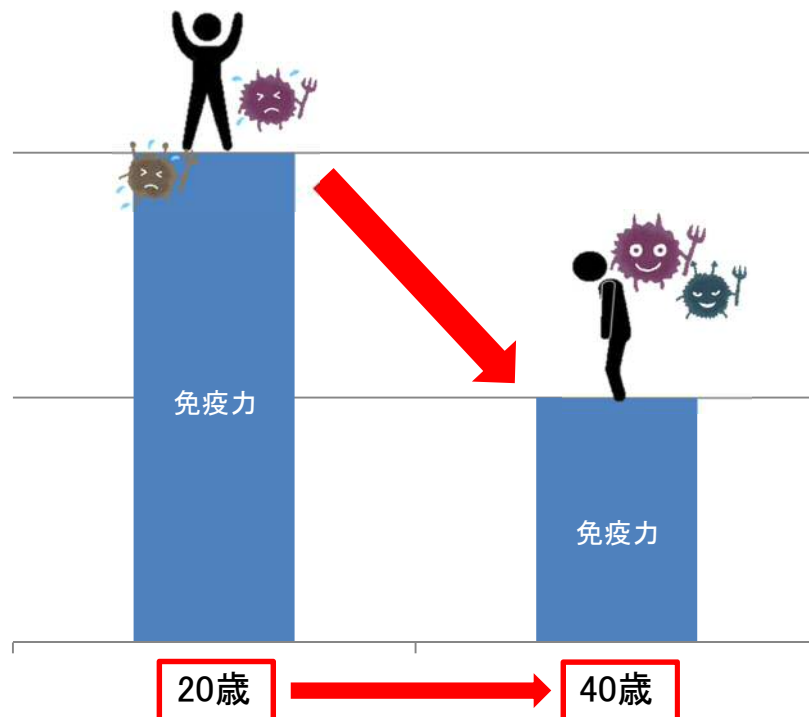
3-2 [むし歯・歯肉炎について\(学齢期\)](#)も併せてご覧ください。



## 免疫力と深い関係

歯周病は歯周病菌による感染症です。歯周病菌はお口の中に常在菌として存在していますが、量が増えると体の免疫が歯肉や歯槽骨などを菌から守るため戦ってくれます。しかし免疫力は20歳をピークにどんどん下がり、40歳では20歳の半分になると言われています。(参考:公益財団法人 長寿科学振興財団 HP)

免疫力が下がってくる30歳前後から歯周病にかかる人が徐々に増加していきます。



## 免疫力を下げない生活を送ろう

加齢とともに免疫力は下がりますが、生活習慣の改善で免疫力を高めていくことができます。

- ① バランスの良い食事・・・腸内環境を整えます。(免疫細胞の約70%は腸にいます)
- ② 適度な運動・・・筋肉量が増えると体温が上がり、体温が上がると免疫力も高まります。
- ③ ストレスをためない・・・自律神経の乱れが免疫力低下につながります。
- ④ 質の良い睡眠・・・深い眠り(ノンレム睡眠)は免疫力を高めます。
- ⑤ タバコを吸わない・・・タバコに含まれる有害物質が免疫力を下げます。



## 歯周病と全身疾患

(参考: 日本臨床歯周病学会 HP・国立国際医療研究センターHP)

最近の研究で歯周病およびその原因である歯周病細菌が、心臓病や肺炎など全身の疾患と関係があることが分かってきました。歯周病予防や早期の治療は全身の健康のためにも大切です。



### 【狭心症・心筋梗塞】

動脈硬化により心筋に血液を送る血管が狭くなったり、ふさがってしまい心筋に血液供給がなくなり死に至ることもある病気です。

動脈硬化は、不適切な食生活や運動不足、ストレスなどの生活習慣が要因とされてきましたが、その他に歯周病原菌などの刺激により動脈硬化を誘導する物質が分泌され、血管内に粥状の脂肪性沈着物ができ、血液の通り道は細くなることが分かってきました。

### 【脳梗塞】

脳の血管が詰まったり、頸動脈や心臓から血の塊などが飛んでき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されています。

### 【誤嚥性肺炎】

食べ物などと一緒に口の中の細菌を飲み込む場合があり、その際に細菌が気管から肺の中へ入ることがあります。

誤嚥性肺炎の原因となる細菌の多くは歯周病菌であると言われており、誤嚥性肺炎の予防には歯周病のコントロールが重要になります。

### 【糖尿病】

歯周病菌は腫れた歯肉から血管内に侵入し全身に回ります。血管に入った細菌は免疫の力で死滅しますが、歯周病菌の死骸が持つ内毒素は血糖値に悪影響を与えます。

歯周病は以前から、糖尿病の合併症の 1 つと言われてきました。歯周病の治療をすると血糖コントロールが改善するという研究成果も数多く報告されています。つまり、歯周病と糖尿病は、相互に影響を及ぼしあっていると考えられています。

しかし全ての症例で血糖値の低下が生じないことも明らかになっており、どのようなケースで血糖値が下がりやすいのか現在でも研究がおこなわれています。

### 【早産・低体重児出産】

一般に妊娠すると歯肉炎にかかりやすくなるといわれています。

これには女性ホルモンが大きく関わってくると言われており、特にエストロゲンという女性ホルモンがある特定の歯周病原細菌の増殖を促すことなどが分かっています。

歯周病細菌が血中に入り、胎盤を通して胎児に直接感染するのではないかとされています。それが原因で早産や低体重児出産につながると言われており、タバコやアルコール、高齢出産などよりもはるかに高い確率です。

妊娠中期から後期にかけて妊娠性歯肉炎が起こりやすくなりますが、基本的には清潔な口の中では起こらないか、起こっても軽度ですみますので妊娠中は特に気をつけてプラークコントロール\*をおこないましょう。

\*プラークコントロールとは

自分のお口の状態に合ったみがき方でプラークを落とし、むし歯や歯周病にならないようにすること。