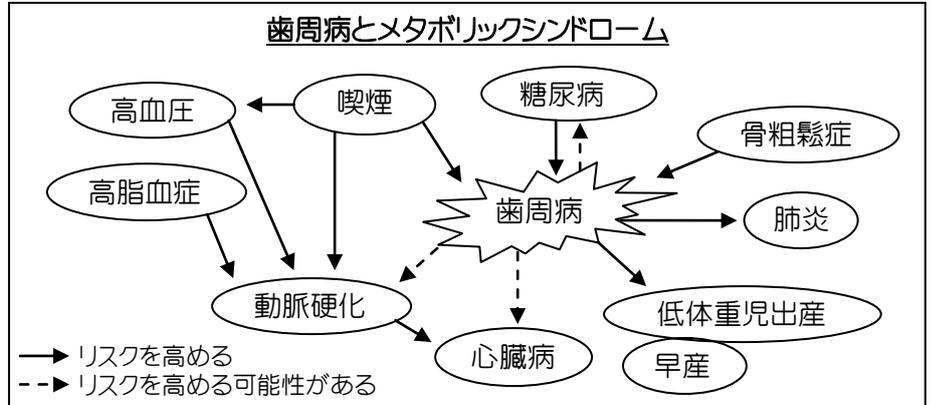


歯周病と全身の健康との関係

平成17年の8020推進財団の調査によると、歯を失う原因の第1位は歯周病(42%)で、次いでムシ歯(32%)でした。歯周病による歯の喪失は、40代では50%以上ともいわれています。そこで、歯周病がもたらす全身との関係について、「**お口の健康とメタボリックシンドローム**」(財団法人日本口腔保健協会)より一部を掲載させていただきます。

《 お口の健康とメタボリックシンドローム 》

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、内臓脂肪型肥満(りんご型肥満)に高血糖、高血圧、脂質異常などの動脈硬化の危険因子が2つ以上重なり合った状態をいい、心筋梗塞をはじめ心臓病のリスクが10倍~30倍に高まることがわかっています。そして、そのメタボリックシンドロームとお口の健康、とりわけ歯周病が心臓病、糖尿病、肥満など全身の健康に深く関係していることがわかりました。



《 歯周病は糖尿病の合併症のひとつ 》

糖尿病は血液中のブドウ糖濃度が高い状態が続くことで体の中の血管が傷つき、それによって末梢神経や腎臓、網膜など様々な器官や臓器に異常が現れ合併症を伴い死に至る怖い病気ですが、近年増加しています。糖尿病が発症・進行する主要なメカニズムのひとつに、肥大した脂肪細胞から大量のTNF- α が放出され、血糖をコントロールするインスリンの働きをブロックすることが挙げられています。このTNF- α は歯肉の炎症からも産生されるので、歯周病があると血液中のTNF- α が増加し、インスリンの働きを妨げます。そのことから、歯周病を治療することでTNF- α が抑えられ、インスリンの働きが活発になり血糖コントロールが改善させられることとなります。(財団法人日本口腔保健協会)

他には、第54回日本糖尿病学会において安藤秀子氏(大阪市立十三市民病院)は、年齢・罹病期間・HbA1c・喫煙習慣・歯磨き回数・歯周病の知識・失われた歯の本数などの聞き取り調査を実施した結果、「罹患期間10年以上、血糖コントロールがHbA1c>8.0%、喫煙、歯磨き回数が毎日1回未満の4つを歯周病リスクとし、これらのリスクの数と失った歯の数との関係をみたところ、リスクの数が多いほど失った歯の本数の多い人の割合が高かった。」と発表され、発症早期から歯周病に対する教育指導が必要であり、定期的な歯科受診を支援していくことが重要と結論づけられていた。(日経メディカル別冊編集)



「歯周病予防で健康に」の巻

歯周病は気づかぬうちに進行し、自覚症状が出たときにはかなり重症になっていることが多く、治療も難しくなってきます。セルフチェックで早めに対応することが大切です。(「あなたの笑顔ささえたい」(社)日本歯科衛生士会)

歯ぐきの健康度チェック

- 毎食後歯を磨かない
- 歯を磨くと歯ぐきから出血する
- 歯と歯の間に食べ物がはさまる
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 口臭がある
- 歯並びがよくない
- 口で息をする癖がある
- 歯ぐきがかゆい
- 糖尿病にかかっている
- タバコを吸う

歯ぐきの健康度チェック項目が...

2個以下 このまま健康な歯を保ち続けましょう。ていねいなブラッシングも忘れずに!

3~7個 治療の必要があるかも知れませんが、早めに歯科受診を受けた方が良いでしょう。

8個以上 治療が必要と思われるので、すぐに歯科受診を受けましょう!

歯の雑学クイズ

- (1) 食後、歯をきれいにしていた恐竜はどれ?
A. ステゴサウルス
B. ティラノサウルス
C. トリケラトプス
- (2) 歯が何回でも生え代わる動物はどれ?
A. ワニ
B. ウマ
C. クジラ
- (3) 歯磨き習慣は、何といっしょに日本へ伝えられたでしょうか?
A. 仏教
B. キリスト教
C. 鉄砲

※ 回答は4面

(「謎解き口腔機能学」著者:岡崎好秀、他インターネット)