



# 歯周病予防が生活習慣病予防に直結！



けんこう学校4時限目は、歯周病の特集です。

歯周病を単なる歯の病気だと思っていませんか。実は、歯周病の予防が全身の健康保持につながっています。

自覚症状が少なく、いつの間にか進行する厄介者の歯周病の仕組みを知ることから始めましょう！

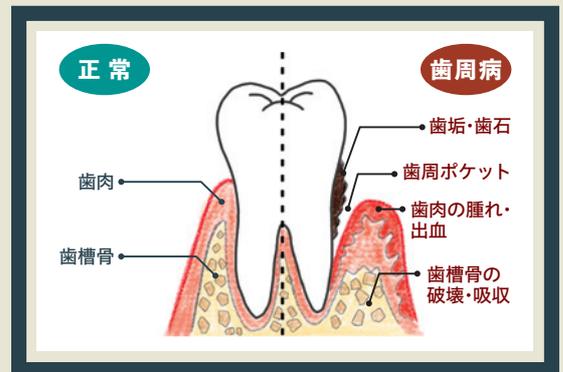
## こんな症状 歯周病かも！？

- 歯を磨くと歯茎から出血
- 朝起きたときに口の中がネバネバする
- 口臭がする
- 歯茎が赤い
- 腫れている
- 膿が出る
- 歯が揺れて噛めない

### 歯周病ってなに？

歯磨きを怠り口の中が不衛生になると歯と歯茎の境界に歯垢がたまり歯垢の中の細菌によって歯茎に炎症が生じます。この段階を歯肉炎と呼びます。そのまま放置すると、歯と歯茎の境界にできた溝(歯周ポケット)に歯垢がたまり、歯垢の中に住んでいる細菌は歯槽骨の炎症を引き起こし、歯槽骨を破壊していきます。この段階になると歯周炎と呼ばれ、歯肉炎と歯周炎を合わせたものを歯周病といいます。

通常、慢性に経過する細菌感染症ですが、免疫が低下したときに急性化し、激しい痛みを生じることがあります。



### 原因と結果

生活習慣により引き起こされる病気を生活習慣病といい、その中に歯周病も含まれ、原因として食習慣、喫煙が挙げられます。

**生活習慣**  
 ・食習慣 ・運動習慣  
 ・喫煙 ・飲酒



**生活習慣病**  
 ・糖尿病 ・肥満 ・高脂血症 ・高尿酸血症  
 ・循環器病 ・大腸がん ・肺扁平上皮がん  
 ・高血圧症 ・慢性気管支炎 ・肺気腫  
 ・アルコール性肝疾患 ・歯周病

### 歯の欠損原因の第1位は歯周病

歯周病は歯槽骨の破壊が進むと歯がぐらつくようになり、最悪の場合は、歯を失うことになります。

歯が痛んだり歯が少なくなったりすると、摂食にも影響が出て高カロリーの軟らかい炭水化物を多く摂りがちになったり、栄養不足を招いたりして健康が障害されていきます。



## 歯周病は動脈硬化のリスクを高める

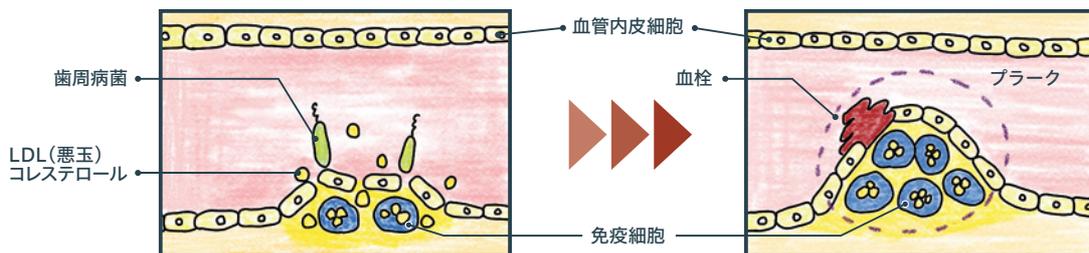
歯周病の細菌(歯周病原菌)は歯周ポケット内面の炎症部位、すなわち潰瘍面から歯肉内に侵入、さらに血管に侵入し血流によって口腔以外の部位に付着することが証明されています。また、歯周病原菌の菌体成分(毒素)や歯周病原菌に対する生体防御細胞の活性化により炎症性物質を生産しますが、この炎症性物質は増産されると血流によって全身に運ばれて、様々な病気を引き起こしたり悪化させたりすることが報告されています。動脈硬化もその一つです。

動脈硬化は悪化すると虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞)、脳血管障害(脳卒中、脳梗塞、脳血栓など)、大動脈瘤などの動脈硬化性疾患を引き起こします。

これまで動脈硬化の危険因子として高血圧、脂質異常症、喫煙、肥満、糖尿病などが挙げられてきましたが、近年、血液中に炎症性物質が多くなることによって血管壁が傷つき、それによって生じる炎症反応で起きると考えられています。歯周病にかかっているということは、血液中に炎症性物質を送り出していることを意味します。一方、血管内に侵入した歯周病原菌は動脈内壁の内皮細胞に付着し炎症を引き起こし、動脈硬化を誘導する物質を出して血管のプラーク形成に関与することが報告されています。したがって、動脈硬化を発症・悪化させないようにするためには、慢性炎症である歯周病も発症・悪化させないようにすることが重要となります。

### 動脈硬化の進行

一般に「動脈硬化」といえばアテローム性動脈硬化を指します。この動脈硬化は、LDL(悪玉)コレステロールとの関係が深いのが特徴です。動脈の構造として内側から内膜、中膜、外膜があります。血管内膜が傷つくと、そこから血液中のLDL(悪玉)コレステロールが入り込み「プラーク」と呼ばれる粥状隆起病変ができます(歯科領域で用いる用語、プラークとは別物です)。それにより血管が硬くなったものがアテローム性動脈硬化です。プラークが進行して大きくなると、いっそう血管内腔を狭くして血管が硬くなります。



血管の内側の壁が傷つけられ、そこからLDLコレステロール、歯周病原菌などが入り込みます。侵入物は異物として認識されると免疫細胞に取り込まれ、その残骸が血管壁に溜まることでプラークが作られます。

プラークが大きくなるほど、血管内腔が狭くなり、血液の流れが悪くなります。プラーク表面を覆う膜(線維性被膜)が傷ついたり破れたりすると血栓が形成され、血液の流れがさらに悪化します。

## 歯科健診で正しい歯周病予防！

- ☑ 定期的に歯科医院で歯垢や歯石の除去を受けましょう！
- ☑ ご自身の磨き癖や磨き残しが多い箇所を把握しましょう！
- ☑ 歯と歯茎の間について歯垢をしっかりと落とすためのアドバイスを受けましょう！
- ☑ 毎日適切な口腔のセルフケアが行なえるようになりましょう！



▲山陽小野田市民病院  
歯科口腔外科 歯科医師  
福田 てる代 先生

無料

### 「歯科健康診断票」をぜひご利用ください！

共済組合クリアホルダーにて配付の「歯科健康診断票」で健診を無料で受けることができます。定期的を受診しましょう！

※利用できる歯科医院は山口県歯科医師会の会員に限りです。山口県歯科医師会ホームページ内の山口県の歯医者さんでご確認ください。

お問い合わせ

保険課 健康推進担当 ☎ 083-925-6142