



藏王樹氷(山形県)

### 健康ことわざ・故事成語

#### 【逃げるが勝ち】

「逃げる」のは恥ずかしいことではなく、勝つための有効な戦法の一つ。無理をしてストレスを抱え込むのではなく、時には休息を優先して精神的負担から逃れることも健康の維持には大切です。適度な休息は心と体をリフレッシュさせ、次に備える力を取り戻す助けとなります。

## 歯周病の怖さを知る

特集1

### ～口腔ケアで全身の健康をまもる

成人の多くがかかっていると言われる「歯周病」は歯を失ってしまうだけでなく、糖尿病や心筋梗塞といった全身の病気とも深い関係にあります。歯周病の怖さと予防の方法などについて大阪歯科大学の梅田教授に伺いました。

大阪歯科大学 主任教授 梅田 誠 先生

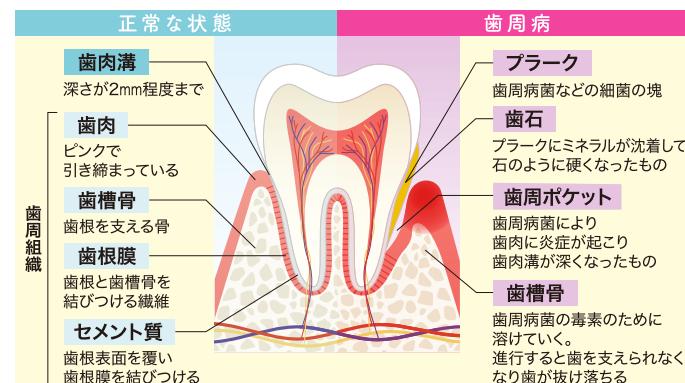


#### ■ ■ ■ 初期段階では痛みがないので気づかれにくい

#### ——「歯周病」というのは、いわゆる「虫歯」とは違うものですか？

そうですね。虫歯（う歯）は、歯が虫歯菌による酸によって溶かされて内部の象牙質や歯髄が浸食されていく病気です。これに対し歯周病は、歯そのものではなく、歯を支える歯茎や歯槽骨などの歯周組織が破壊される炎症性の疾患です。どちらも口腔内に住み着いている細菌が原因ですが、菌の種類が違うのですね。

歯周病の原因となる菌（グラム陰性嫌気性菌）は、歯と歯肉の境目にできる「歯垢（プラーク）」の中に多く生息しています。プラークはネバネ



【正常な状態と歯周病の比較】

## 歯周病の怖さを知る

バした黄白色の粘着物で、1mg中に10億もの細菌が生息していると言われます。歯みがきが充分でなかったりするとプラークは徐々に成長して大きくなり、内部には歯周病菌が増えています。酸素を嫌う歯周病菌は、歯肉に攻撃を仕掛けて身体の内部に侵入しようとして、身体の方は菌の侵入を抑えようと攻撃します。この戦いによって歯肉辺縁に炎症が引き起こされ、赤く腫れたり歯肉から出血が起ります。これが歯周病の始まりです。ただし、はじめのうちは痛みはないので、初期段階ではなかなか気づかれにくいのですね。

放置しておくとプラークは歯と歯肉の間に「歯周ポケット」と呼ばれるすき間を作り、中に潜り込み、歯周組織をどんどん破壊しながら炎症の範囲を広げていきます。さらに症状が進行すると膿が出たり歯がグラグラ動いたりしてきて、やがては歯を支えている歯槽骨が溶かされ、結果的に歯が抜けてしまいます。

### 【歯周病のセルフチェックリスト】

- 朝起きたときに、口のなかがネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉がときどき腫れる
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができる
- 歯がグラグラする

### ■ ■ ■ 歯周病はさまざまな全身疾患にも関係

#### ——歯周病になると他の病気のリスクも高まると言いましたが?

その通りです。歯周病は口の中で常に炎症が続いている状態なので、炎症によって発生する毒性物質が歯肉の血管から全身に入り、様々な病気を引き起こしたり、悪化させる原因になります。

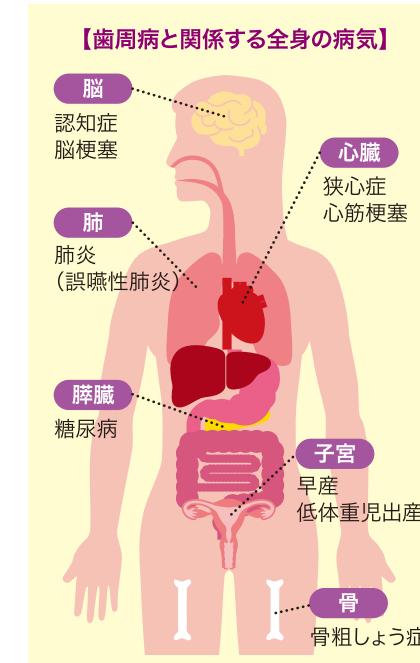
例えば、以前から歯周病は糖尿病の合併症の一つと言われ、糖尿病の人は歯周病になる率が高いことが分かっていました。さらに最近では、歯周病が糖尿病の症状を悪化させるという逆の関係も明らかになってきています。歯周病菌は腫れた歯肉から血管内に容易に侵入し

## ~口腔ケアで全身の健康をまもる

### 特集1

ます。菌そのものは体の作用で死滅しますが、菌の死骸に含まれる内毒素(エンドトキシン)は免疫反応を引き起こし、炎症物質を生じさせ、これがインスリンの働きを悪くすることで血糖値が下がりにくくなります。歯周病をきちんと治療することで、糖尿病が改善したという事例がたくさんありますよ。

また歯周病は動脈硬化のリスクも高めます。これは血管内に入った内毒素や炎症性物質によって血管に炎症が起きて硬くなったり、血管内にできた粥状の脂肪性沈着物(アテロームプラーク)によって血栓ができたりして、動脈硬化を進行させると考えられています。ご存じのように動脈硬化は心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす原因であり、歯周病の人はそうでない人の2.8倍も脳梗塞になりやすいと言われています。



### ■ ■ ■ 高齢者では誤嚥性肺炎のリスクも高くなる

#### ——歯周病は口の中だけでなく、全身に影響を及ぼす病気なのですね。

高齢者では、歯周病と「誤嚥性肺炎」の関係も指摘されています。誤嚥は食べ物や異物を誤って気管に飲み込んでしまうトラブルで、反射能力が低下した高齢者にはよく起きます。このとき唾液などに含まれた

## 歯周病の怖さを知る

細菌が肺に感染して起きるのが誤嚥性肺炎で、高齢者の死亡原因の第一位である「肺炎」の大部分はこれによるものです。実は誤嚥性肺炎を起こす細菌の大部分は、グラム陰性嫌気性細菌などの歯周病菌であることが分かっています。つまり歯周病にかかっていると、誤嚥をしてしまったとき肺炎になるリスクが高くなるのですね。

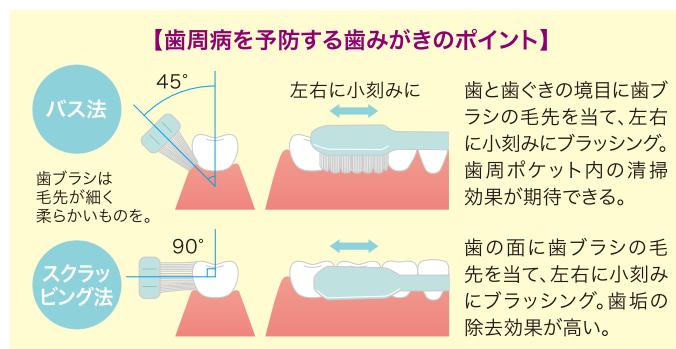
昔は高齢者になれば多くの人が歯を失っていたので口の中の歯周病菌も少なかったのですが、近年は「8020運動(※)」の成果もあって歯を残している高齢者も多くなりました。その分、歯周病にかかっている人が増えて、誤嚥性肺炎が起きるリスクも高まっていると言えます。

※「8020運動」：1989年からより厚労省と日本歯科医師会が推進している「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」という運動。

### ■ ■ ■ セルフケア+プロフェッショナルケアで歯周病を予防

#### —歯周病にならないためには、どんなことに気をつけたらいちがいいでしょう？

前述のように、歯周病はプラークの中にいる細菌が歯ぐきの炎症を引き起こすことから始まるので、まずプラークをこまめに取り除くことが必要です。プラークは粘着性が非常に強く、うがいをした程度では落ちません。毎日のていねいな歯みがきが大切です。毎食後3分間程度の歯みがきを行うことが推奨されています。毎回3分は結構大変ですが



## ～口腔ケアで全身の健康をまもる

### 特集1

電動歯ブラシなどを使えばより効率的にできます。また歯ブラシで磨いた後に、デンタルフロス(糸ようじ)を使って歯と歯の間を掃除するとさらに効果的です。

ただし自分で歯みがき(セルフケア)だけでプラークを完全に除去するのは難しい面もあります。プラークは放置すると唾液中のカルシウムやリンと結合して石灰化し「歯石」と呼ばれる硬い塊になります。こうなるとセルフケアではまず無理なので、プロフェッショナルケアが必要です。毎日の歯みがきに加えて、定期的に歯科医院を受診して歯石を取ってもらうことをおすすめします。専用の器具を使って歯の表面をつるつるにするPMTC(歯面清掃)も歯周病予防に有効です。

さらに歯周病のリスクを高める生活習慣の改善も大切です。特にタバコを吸う人は、吸わない人に比べ歯周病にかかりやすく、重症化もしやすいと言われています。タバコを止めることでこの危険性が少しずつ下がることも研究で分かっているので、歯周病が心配な方はぜひ禁煙されることをお勧めします。

— ありがとうございました。

#### 梅田誠先生のプロフィール

大阪歯科大学 主任教授  
大学院歯学研究科科長 歯学博士

#### ＜研究活動＞

歯周病学の主要テーマである歯周組織再生、歯周病と全身疾患について主に研究。その他、歯周病治療におけるレーザー治療、抗菌光線力学療法、歯肉の色素解析による歯周病診断の開発等についても研究を進めています。

●大阪歯科大学ホームページ  
<https://www.osaka-dent.ac.jp>

