

はじめに

自分の歯でおいしく食べられること。それは生きる力に直結しています。自分の歯はもちろんですが、入れ歯になっていてもよく噛める人は、健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）が長いことがわかっています。

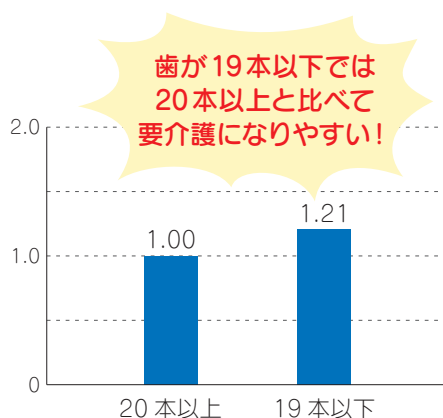
さらに近年では、お口の健康と全身の健康との関連が次々と明らかになってきています。

この冊子には、歯周病が全身に及ぼす影響をはじめとして、お口の健康を通じて全身の健康を守るための情報を盛り込みました。

みなさまがお口の健康を通して、健やかに、いきいきと人生を送るための一助となれば幸いです。

公益財団法人8020推進財団

歯の本数と要介護認定との関係



Aida, et al., Journal of American Geriatric Society, 60(2):338・348, 2012

65歳以上の健康な人を対象として、4年間、要介護認定の状況を追跡した調査によると、歯が19本以下の人は、20本以上の人と比較して、要介護認定を受ける割合が1.2倍に上昇することがわかりました。

また、日本人を対象とした別の研究では、歯が多く残っている人や歯が少なくても義歯を入れている人では、そうでない人と比べて認知症発症や転倒の危険性が低いことがわかっています。

目次

PART 1 体の健康はお口から

- 全身の健康に影響する「歯周病」って何？ 4
- 歯周病予防は生活習慣の改善から 6
- 歯周病と全身のさまざまな病気 8
- 歯周病と関連のある病気をお口のケアで防ぐ 10
- 「むし歯」の原因菌も全身に影響を及ぼす 12

PART 2 お口の健康を守るために

- 続けよう！ お口を健やかに保つ生活習慣 14
- 正しいお口のケアで一生活いしく食べよう 16

「噛めること」ってなぜ大切？

しっかり噛めると……

噛むことによって
分泌される唾液が
消化を助ける

いろいろな食品
を食べることで、必要な栄養
素がバランスよ
くとれる

唾液がお口の中
をきれいにする
ため、むし歯や
歯周病の予防に
つながる

噛むことによ
って脳が
活性化する

発音が
よくなる

食べ物を
おいしく
味わえる

表情が
いきいき
する



- 免疫力や運動機能の低下が防げる
- 人と楽しく交流できる
- 生きる意欲がわく

健康寿命が延びる！

お口の機能が低下すると、
低栄養の状態になったり、
生きる意欲が低下したりして、
介護が必要な状態になっていきます。
健康な生活を送るためには、
お口の機能を維持することが
欠かせないのです。



全身の健康に影響する

歯周病の正体は
細菌感染症

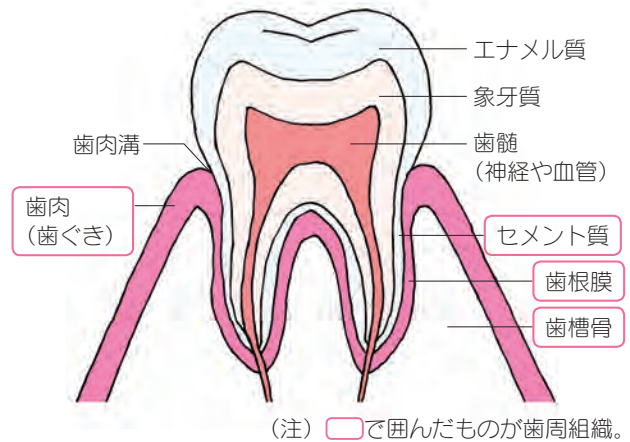
歯を失う最大の原因が歯周病です。歯周病はポルフィロモナス・ジンジバリス菌などの細菌（歯周病菌）が増えることによって起こる病気です。

歯みがきが不十分だと、歯の表面にネバネバとした歯垢（プラーク）がつけられます。この歯垢は細菌のかたまりで、歯周病菌も歯垢の中で増え続け、炎症を起こして歯を支える組織（歯周組織）を破壊していきます。

歯周病は静かに進む

歯周病の初期段階では自覚症状がほとんどなく、気づかないうちに進行していきます。このような病気を「サイレント・ディズィーズ（静かな病気）」といいます。成人の約8割が歯周病になっているにもかかわらず、自覚している人が少ないのはそのためです。

健康な歯とその周りの組織



健康な歯でも、歯と歯肉の境目には1～2mm程度の溝（歯肉溝）があります。この溝に歯垢がたまって歯ぐきが炎症を起こし、腫れをくり返すと徐々に溝が深くなります。これが「歯周ポケット」です。

歯周病は以前「歯槽膿漏」と呼ばれていました。
シニア世代では、歯槽膿漏のほうがかつて耳慣れているかもしれませんね。
重度の歯周病まで進むと、むし歯になっていない歯でも失うことがあります。

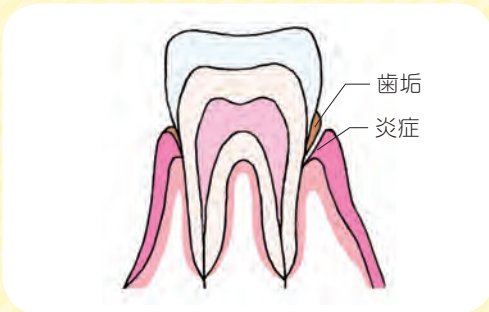


「歯周病」って何？

歯周病の進行と症状

1 歯肉炎

歯肉溝（仮性ポケット）の深さは2～3mm



歯肉溝に入り込んだ歯周病菌によって、歯ぐきだけが炎症を起こしている。歯ぐきの縁が部分的に赤く腫れるが、自覚症状はほとんどない。

2 軽度歯周炎

歯周ポケットの深さは2～4mm未満



炎症が進行して、歯肉溝は歯槽骨の一部が吸収した歯周ポケット（真性ポケット）になる。歯ぐきは赤く腫れ、触るとプヨプヨする。出血しやすい状態が続く。

3 中等度歯周炎

歯周ポケットは4～6mm



歯槽骨の吸収が進み、歯ぐらつくようになる。歯の根元が露出しはじめるので、歯が長くなったように見え、膿の排出や口臭も現れる。

4 重度の歯周炎

歯周ポケットは6mm以上



歯を支える歯周組織が破壊され、歯根が露出。歯ぐきからは膿や血が持続的に出る。最終的には歯槽骨が大きく失われ、歯がグラグラして自然に抜け落ちる。

歯周病予防は

歯周病が進行しやすい人

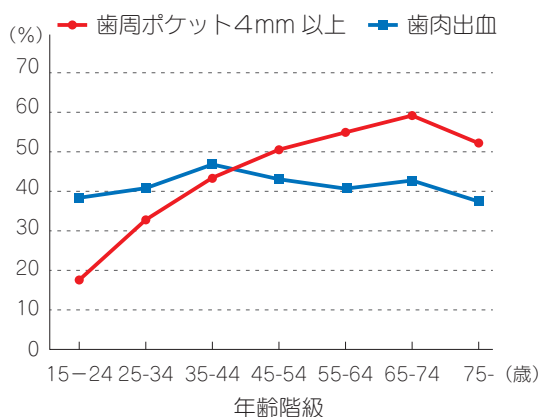
歯周病は日々の生活習慣と大きく関係しているため、生活習慣病の1つと考えられています。生活習慣病は、生活習慣を改善することで予防が期待できます。

- 歯みがきが不十分な人
- タバコを吸う人
- 糖尿病の人
- 口呼吸をする習慣のある人
- 歯の被せ物が合っていない人
- 噛み合わせが悪い人
- 食いしばり、歯ぎしりをする人
- ストレスの多い人
- 睡眠不足で休養がとれていない人

など



45歳以上の過半数が歯周病



(注)75歳以上で歯周ポケットのある人の割合が減少するのは、歯周病などで歯を失ってしまった人が増加するためです。

厚生労働省「2016 歯科疾患実態調査」

■ 若い人は「侵襲性歯周炎」に注意!

歯周病は通常、15~30年ほどかけてゆっくり進行しますが、2~10年ほどで急速に進行するタイプがあります。これを侵襲性歯周炎といい、特殊な歯周病菌によって引き起こされます。

患者数は多くありませんが、10代後半から20代で発症し、急に悪化しやすいのが特徴です。若い人でも歯ぐきに炎症や出血がある場合は、早めに歯科を受診しましょう。

生活習慣の改善から

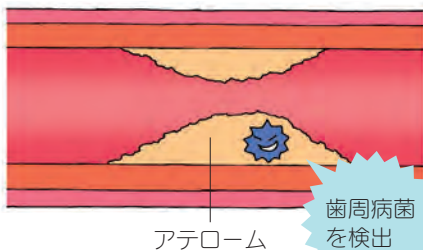
お口の問題に とどまらない歯周病

歯周病はお口の中だけの問題ではなく、全身にさまざまな影響があることがわかってきました。歯周ポケットから入り込んだ歯周病菌や歯周病菌がもつ毒素、歯周病によって産生された炎症性物質が歯ぐきの毛細血管に入り、血液によって全身をめぐるためです。

■ 歯周病と動脈硬化

歯周病によって産生された炎症性物質が血液の中に入ると血管の壁を刺激し、慢性炎症を起こします。すると血管内にアテローム（おかゆ状の沈着物）ができ、血液の通り道が狭くなり、さらに進行すると、動脈硬化が発生します。

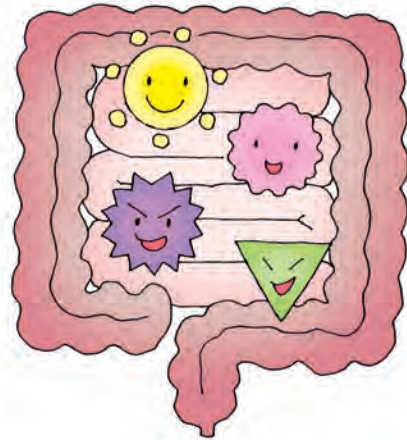
動脈硬化を起こした血管



Column 歯周病と腸内細菌

腸には免疫細胞や外敵と戦う抗体が、体の中で最も多く存在するといわれています。その働きは、主に約100兆個もの腸内細菌（腸内細菌叢）が担っています。腸内細菌には善玉菌、悪玉菌、日和見菌（中間の菌）があり、密接に関係しながらバランスをとっています。

近年、この腸内細菌叢の中に歯周病菌が見つかり、歯周病菌が腸内細菌叢のバランスを悪化させる可能性が示されました。健康づくりのために歯周病予防が欠かせないことが、このことからわかります。



歯周病と全身の

歯とお口のケアで病気の リスクを下げる

歯周病の怖さは、歯を失うだけではありません。歯周病と全身の病気とのかわりを理解して、歯とお口のケアに努めましょう。



このほか、
がんや慢性腎臓病（CKD）、
非アルコール性脂肪肝との
関連性もわかってきました。
今後はさらに多くの病気と
歯周病の関係が明らかにな
ってくるでしょう。



糖尿病

歯周病の進行により産生する炎症性物質が血液中に入るとインスリンの働きを低下させるため、血糖値が下がりにくくなります。（→p.11）

心臓病

歯周病が引き起こす動脈硬化により、心臓に血液を送る血管が狭くなったり（狭心症）、詰まったりします（心筋梗塞）。（→p.10）

また、心臓の内膜に歯周病菌がつくと、心内膜炎を引き起こし、命にかかわることもあります。

骨粗しょう症

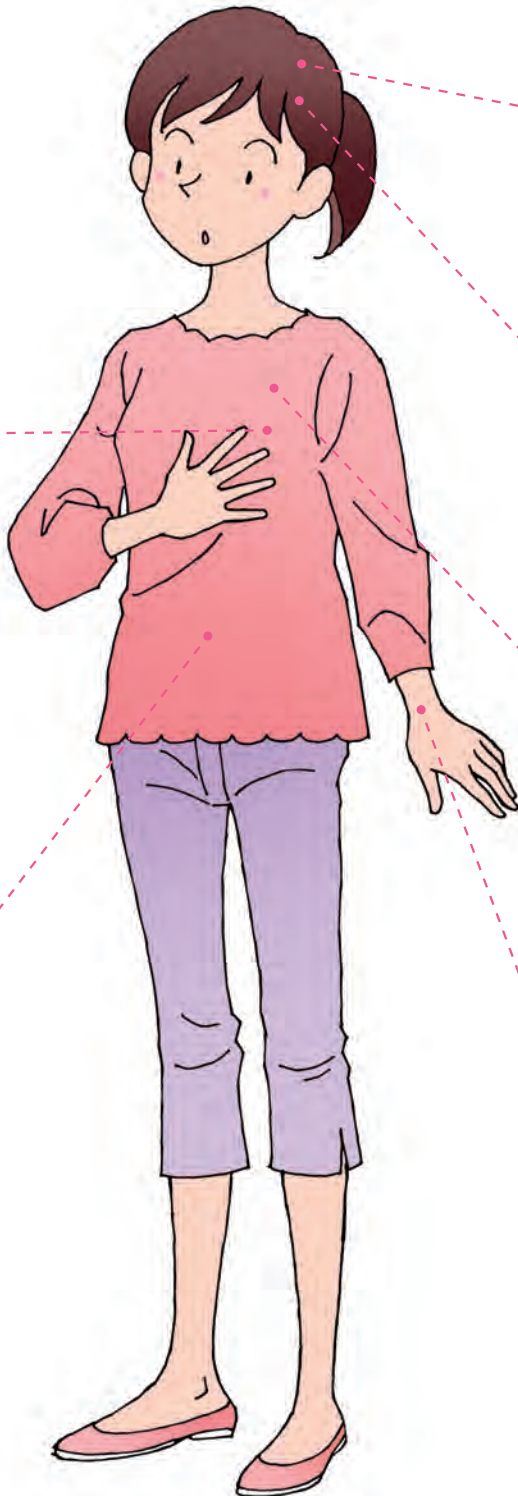
骨密度が低くなり、骨がもろくなる病気。歯周病によって産生される炎症性物質が全身の骨の代謝に悪影響を及ぼすためと考えられています。

肥満

歯周病が進んでいる人はメタボリックシンドローム*の発症が1.6倍高まることが報告されています。

*メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常などの動脈硬化の危険因子が2つ以上重なった状態をいいます。

さまざまな病気



脳梗塞

脳梗塞とは脳の血管が詰まったり、心臓にできた血栓が脳に送られて血管が詰まったりする病気です。歯周病にかかっている人は、そうでない人の約2.8倍脳梗塞になりやすいという報告があります。(→p.11)

認知症

歯周病が引き起こす動脈硬化は、脳血管性認知症の原因になる可能性があると考えられています。また、アルツハイマー型認知症との関連も明らかになりつつあります。

誤嚥性肺炎

歯周病菌などのお口の中の細菌が唾液や食べ物と一緒に誤って気管に入ると、肺炎発症のリスクが高くなります。(→p.10)

関節リウマチ

手足の関節が腫れて、痛みやこわばりが起こる病気です。多くの研究により、歯周病の人は関節リウマチのリスクが高いことがわかっています。

低体重児出産・早産

歯周病によって産生された炎症性物質が血液中に入ると、低体重児出産が起こりやすくなります。また、血液中に子宮の収縮を早める物質が生まれるため、早産も起こりやすくなります。

歯周病と関連のある病気を

誤嚥性肺炎

高齢者の感染症による死因第1位「肺炎」*のほとんどが、食べ物や唾液が誤って肺に入ることによって起こる「誤嚥性肺炎」です。肺炎は肺に細菌やウイルスが感染して炎症が起こる病気で、誤嚥性肺炎はお口の中の細菌によって起こります。

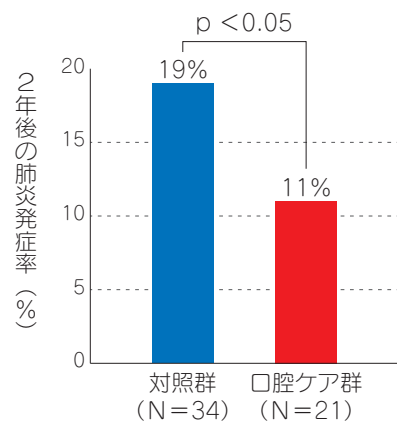
●この誤嚥性肺炎は、お口の中を清潔にすることで発症のリスクを大きく下げることができます。そのためには口腔ケアが重要です。また、お口の中をハブラシなどで刺激することが、誤嚥予防に効果的なこともわかってきています。

※現在の人口動態統計では、死因で肺炎と誤嚥性肺炎は分けられており、誤嚥性肺炎は65歳以上では、第6位（肺炎は第3位）です。

心臓病（冠動脈疾患）

狭心症や心筋梗塞は動脈硬化によって心筋に血液を送る血管（冠動脈）が狭くなった、ふさがってしまったことなどで起こる病気です。日本の研究では、歯周病と冠動脈疾患との間に関連性があることが報告されています。

要介護高齢者に対する口腔ケアの効果



(Yoneyama T.et.al.Lancet.1999)

週に1回の歯科衛生士による口腔ケアにより、約4割、肺炎の発症を予防できる可能性が示されました。



歯みがきと動脈硬化の関連を調べた実験がありますが、歯みがきを中止すると動脈硬化の血液マーカーが上昇し、歯みがきを再開するとマーカーが正常値に戻りました。

お口のケアで防ぐ

糖尿病

糖尿病は、体内にブドウ糖を取り込むために必要なインスリンというホルモンが効きにくい状態になったためにブドウ糖が有効に使われず、血糖値が高くなっている状態です。

糖尿病と歯周病は、お互いに影響を及ぼす関係です。歯周病になると歯周ポケットから血液中に放出された炎症性物質によりインスリンが効きにくくなり、糖尿病が発症・進行しやすくなります。

逆に、高血糖の状態が続くと免疫の働きが低下するため、歯周病が発症・進行しやすくなります。近年では、インプラント治療の成功率や長期の安定性に糖尿病が影響していることも明らかになっています。

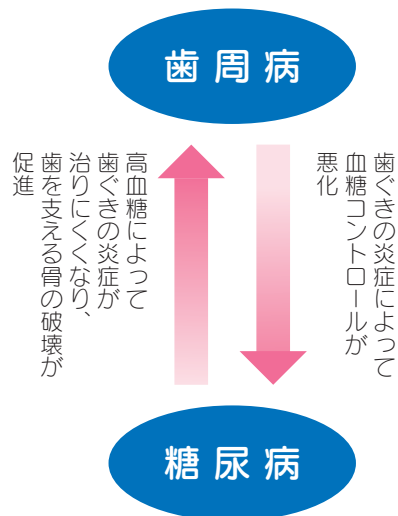
脳卒中

脳梗塞、脳出血、くも膜下出血など、脳の血管のトラブルで起きる病気が脳卒中（脳血管疾患）です。たとえ命が助かったとしても重い後遺症が残ることが多く、寝たきり（要介護度5）の最大の原因となっています。

重度の歯周病は脳卒中の危険因子であることが多くの研究により報告されています。「歯周病で歯を失った本数が多い男性は、脳卒中を起こしやすい」という研究結果も報告されています。

●このように歯周病と糖尿病はお互いに影響を与える関係なので、適切な歯周病の治療により血糖コントロールが改善できることが世界各国の研究により明らかになってきています。

歯周病と糖尿病の双方向の関係



脳卒中は要介護になる最大の原因ですが、お口のケアが予防につながる可能性があるんです。

