

お口からはじめましょう
からだの健康

第 23 回日本歯科医学会総会
記念誌編集委員会 編



歯周病とからだの病気

歯周病が影響する
糖尿病・心臓病・脳梗塞



歯ぐきの健康は全身の健康に影響します

歯周病は歯周病菌といわれるバイ菌によって引き起こされます。歯周病菌は歯周ポケットとよばれる歯と歯ぐきの境目の深い溝の中で増えます。歯周病菌やそれが作り出す毒素は歯ぐきの中に常に侵入してくるため、血液中の免疫機能を担う白血球が、歯周ポケットの周りの歯ぐきに集まってきます。白血球は菌を食べたり、サイトカインとよばれる物質を周囲に出して炎症を起こすことによって歯周病菌と戦っています。しかし歯ぐきで退治できなかった歯周病菌や毒素、そしてサイトカインは血管を介して全身をめぐるため、そして臓器やからだ中の組織に作用し、全身の健康に影響します。

ここでは、全身の病気の中でも特に糖尿病と心血管病について歯周病との関連性について解説します。



歯周病のお口の写真

歯の周りにプラークとよばれるバイ菌のかたまりが付着し、その周りの歯ぐきが赤くなっています（→）。歯ブラシが当たると容易に出血します。



糖尿病と歯周病の深い関係

糖尿病は細胞が血糖を利用するために必要なインスリンとよばれるホルモンが作られなくなったり、その効きめが低下することにより、血液の中に糖があふれて高血糖になる病気です。高血糖の状態が長く続くと、網膜症による失明、腎不全、神経症、さらには脳梗塞や心筋梗塞、閉塞性

かみ合わせ治療と QOLの向上

よいかみ合わせでハッピーライフを

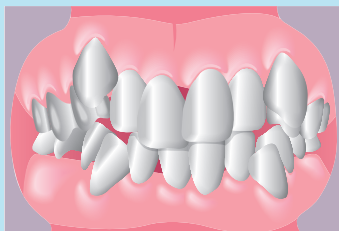


不正咬合ってなに？

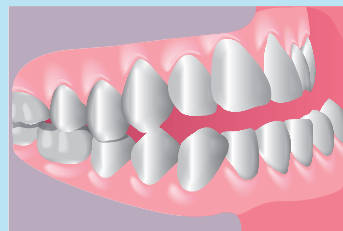
「不正咬合」とは、歯並びやかみ合わせが悪い状態のことで、いろいろな種類があります。歯並びが悪い状態の代表例として、歯が凸凹に並んだ「そうせい叢生」があります。かみ合わせが悪い状態の例としては、下の前歯が上の前歯より前に出ている「かがくぜんとつ下顎前突」、上の前歯が下の前歯よりも大きく前に出ている「じょうがくぜんとつ上顎前突」、奥歯はかみ合っているのに前歯はかみ合えずに隙間ができる「かいこう開咬」などがあります。

この不正咬合を放置するといろいろな問題が生じやすくなります。食べ物をかみ切りにくい、歯みがきがしづらいのでむし歯や歯周病になりやすい、発音がしづらいといった問題点があげられます。

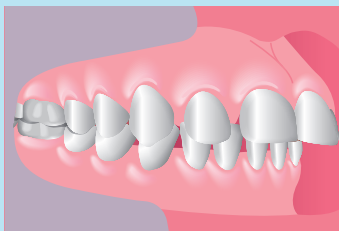
また、見た目が気になるということも大きな問題です。人前で大きなお口を開けて笑えない、つつい口元を隠して話してしまうなど、社会心理的な影響もあります。



叢生



下顎前突



上顎前突



開咬

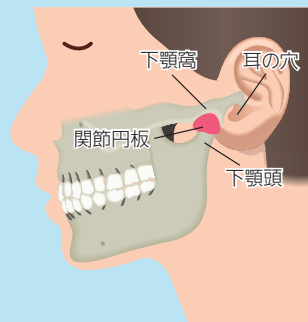
が く か ん せ つ し ょ う 顎関節症

あごがカクカクしませんか？



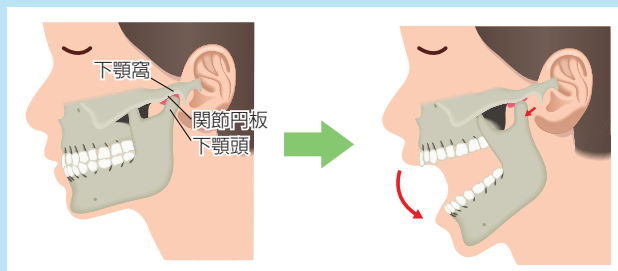
あごの関節はどこにあるのでしょうか？

あごの関節は「顎関節」とよばれ、お口を開け閉めするための関節です。顎関節は耳の前にあり、下顎頭（下あごの付け根）という骨のでっぱりと下顎窩（側頭骨の下端）という骨のくぼみで構成されています。下顎窩と下顎頭との間には関節円板があります。この関節円板は、帽子のように下顎頭にかぶさっていて、下あごが動く時、骨と骨とがすれないようにクッションの役割をしている組織です。関節円板は爪より軟らかくエックス線写真には写りません。



あごの関節は、その他の関節には見られない独特の動き方をします

お口を開けると、下あごの付け根である下顎頭は、クッションの役割をする関節円板と一緒に前方に滑走（滑るように移動）し、骨のくぼみである下顎窩から離れていきます。その他の関節では、くぼみから関節の頭が外れる動きはありません。ですから、お口を開ける時の下顎頭の動きは、あごが外れたように見えますが、顎関節ではこれが正常な動きなのです。



お口を閉じている時、関節円板は下顎頭と下顎窩の間にあります。

お口を開けると、下顎頭と一緒に関節円板も前に移動します。

お口の乾燥とからだの健康

お年寄りに多いドライマウス



お口がいつも乾いていませんか？

朝、起きた時にお口の中がカラカラに乾いていることがありませんか？ そんな時には水を飲んだり、うがいをするとお口の中が自然に潤ってくると思います。これは一時的なお口の乾燥ですが、このカラカラ状態が持続して、いつもお口が乾燥している方がいます。これは、加齢や糖尿病、薬の副作用、ストレスなどにより、唾液の分泌量が減少しているために起こるとされています。このような方が近年増加傾向にあり、ドライマウスといわれています。お口の乾きだけでなく、舌が真っ赤になったり、カビがはえたりすることもあります。

ドライマウスになると、唾液が持つ本来の働き（粘膜保護作用、抗菌作用、消化作用など）が失われてしまいます。むし歯や歯周病になりやすい、食事がおいしくない、しゃべりにくい、口臭がするなど、日常生活にも大きな支障が出てきます。やがて体力や免疫力の低下をきたし、さまざまな病気にかかりやすくなってしまいます。



表面が平坦になった舌



カビが生えた舌

年を重ねるとドライマウスになりやすくなります

お年寄りになると唾液の分泌量が減少してきます。唾液もネバネバになり、80歳を越えると