

歯周病とからだの病気～歯周病は全身に影響を及ぼします～

歯周病は歯を失う大きな原因です。歯は食べ物がはじめて出会う「消化器」であるだけに歯周病で歯を失うと、からだ全体に大きな影響が及ぶ可能性があります。そして今、歯周病が全身のさまざまな病気に関わっていることが分かってきました。

◎認知症

噛むことが脳を活性化することがわかってきています。噛むことで刺激が歯根膜から脳へ伝わり、アセチルコリン(学習能力に深く関わる伝達物質)を増やすというものです。この伝達物質の量が減るとアルツハイマー型認知症を引き起こす原因になると考えられています。

◎狭心症・心筋梗塞

歯周病菌が動脈硬化をおこしている血管に付着すると、血管を狭める作用を促進すると考えられています。それが心臓の動脈でおこれば、虚血性の心臓病となるのです。動脈硬化をおこしている血管の細胞から、歯周病菌が検出されているとの報告があります。

◎糖尿病

歯周病は糖尿病を悪化させます。歯周病が進行した場合、歯周病病巣の炎症細胞からサイトカインという物質が産生されます。このサイトカインが毛細血管を伝わって血中に入るとインスリンの活性を干渉し血糖値のコントロールが不十分となり糖尿病を悪化させます。逆に歯周病が改善すると、糖尿病の状態もよくなります。

◎肥満・メタボリックシンドローム

噛むことが肥満を防ぐメカニズムもわかってきています。脳内にある神経ヒスタミンという物質が食欲を抑え、エネルギーを消費させる働きをもっており、この神経ヒスタミンは、噛むことで活性化するというものです。「一口30回噛む」ことは、肥満予防法として、厚生労働省「保健指導における学習教材集」でとり上げられています。

◎肺炎

肺炎は、肺にウイルスや細菌などが感染して肺に炎症がおこる病気です。「誤嚥性肺炎」とは、食べ物や唾液が誤って肺に流れ込むことで、口の中の細菌によっておこる肺炎をいいます。高齢者・寝たきりの人や、脳卒中の後遺症などで飲み込む力が衰えている人に多く発生しています。誤嚥性肺炎をおこした人から、歯周病菌が多く見つかるため、歯周病菌が誤嚥性肺炎の重大な原因の一つと考えられています。口の中を清潔にし、歯周病を予防することが、肺炎を防ぎ、命を救うことにもつながります。

◎早産・低体重児出産

妊婦さんが歯周病になると、おなかの赤ちゃんが、小さく生まれたり、早産となるリスクが高まることが知られています。これは、歯周病の炎症で出てくるプロスタグランジン(PGE₂:子宮の収縮などに関わる生理活性物質)などの物質が、胎盤に影響するためであると考えられています。妊娠中は自分自身のためだけでなく、生まれてくる赤ちゃんのためにも、お口の状態に気をつけましょう。

◎骨粗しょう症

骨粗しょう症とは、骨の密度が減ってすかすかになり、骨折しやすくなる病気。女性に多く、閉経後の女性ホルモンの低下が主な原因です。骨粗しょう症の人が、歯周病になると、歯槽骨(歯を支える骨)が急速にやせてしまいます。また、歯周病で歯を失うと、噛む力が衰えて食事から得られるカルシウムも不足することになり、さらに骨を弱くしてしまう悪循環を招いてしまいます。

