

歯周病と生活習慣病

平成 28 年 12 月放送

吉田 完

歯周病とは歯を支える歯茎や歯槽骨が壊されていく病気です。歯茎の内側は普段見ることが出来ませんが、通常歯の根の表面にあるセメント質と歯槽骨との間に歯根膜という線維が繋がっていて、歯が歯槽骨から抜け落ちないようにしっかりと支えています。虫歯は歯そのものが壊されていく病気ですが、歯周病はこれらの組織が壊され、最後には歯が抜け落ちてしまう病気です。日本人の 40 歳以上の約 8 割がこの病気にかかっていると言われていています。日々の生活習慣がこの危険性を高めることから生活習慣病の一つに数えられています。

歯周病の原因は歯垢（プラーク）であり、歯の表面に付着している白色のネ



バネバした物質です。またプラークとは食べカスではなく細菌と代謝物の塊で、1 mg 中に約 1 億個の細菌が存在しています。これらは外からの抗菌薬や唾液中の抗菌成分の攻撃に抵抗し薬が効きにくい構造となっているのが特徴です。またこのプラークが唾液や血液中の無機質成分を吸って固まったものを

歯石と呼びます。そして歯周病にかかりやすくなる因子として 3 つの因子があるとされています。一つ目は「微生物因子」…プラークの中の歯周病の原因となる微生物の存在、二つ目は「環境因子」…喫煙・口の中の清掃不良・歯周ポケットの深さ・プラークの付着量・ストレス・食生活・歯ぎしり、三つ目は「宿主因子」…年齢・歯数・糖尿病・免疫機能・遺伝 です。これらの因子が重複することにより歯周病発症のリスクが高くなります。規則正しい生活習

慣は歯周病を寄せ付けないためにも大切なことです。そのため歯周病は生活習慣病の一つに数えられています。

歯周病に慢性的にかかっていると、様々な全身の病気にかかる危険性を高めることが知られています。歯周病のある場所には歯周病原性細菌とその細菌が産生する毒素、炎症のある場所で作られるプロスタグランジンやサイトカインなどのケミカルメディエーターが存在し、歯周病が悪化するに従いその量も増えてきます。これらが歯肉の毛細血管を通じて全身に搬送されると感染性心内膜炎・狭心症・心筋梗塞などの心臓血液疾患・脳梗塞・糖尿病の悪化・低体重出産・早産などを引き起こす危険性を高めることが分かってきました。また、唾液の中に混じった歯周病原性細菌を含む細菌が誤って気道から気管支・肺の方に入ると、誤嚥性肺炎を引き起こす原因となります。さらに歯周病は肥満やメタボリックシンドロームとの関連も言われるようになっています。

よって歯周病の予防や治療は全身の様々な病気の予防にも役立つことになり、健康な生活を送るためにも定期的に歯科医院を受診することが重要なことと思われま