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。噛むことによる刺激で学習能力に深く関わる伝達物質が増えます。

肺 炎

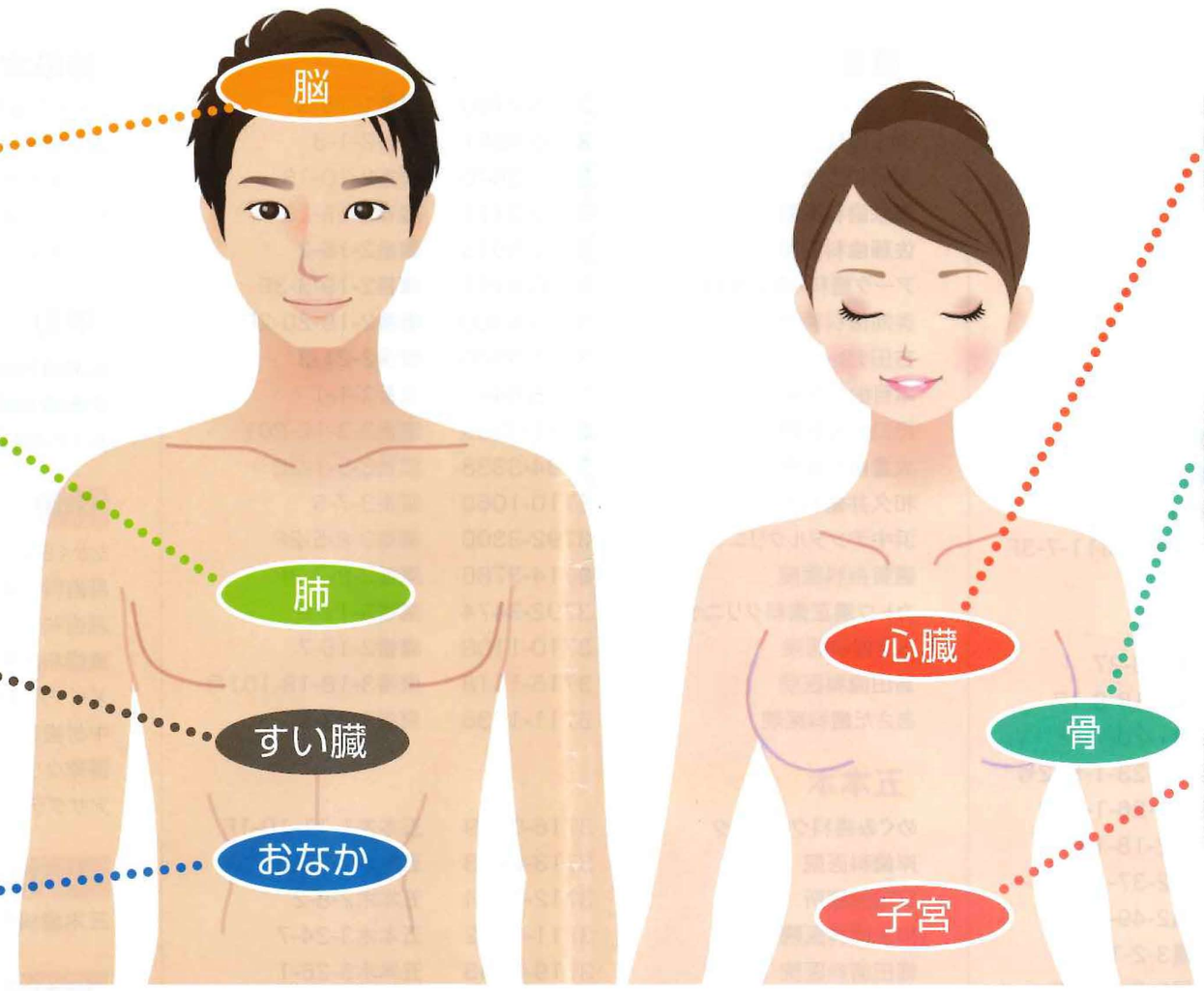
“誤嚥性肺炎”とは、食べ物や唾液が誤って肺に流れ込むことで、口の中の細菌によっておこる肺炎をいいます。高齢者、寝たきりの人や、脳卒中の後遺症などで飲み込む力が衰えている人に多く発生しています。

糖尿病

歯周病は糖尿病を悪化させます。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。

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。“一口30回噛む”ことは肥満予防法として、厚生労働省でも取り上げられています。



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。

骨粗しょう症

骨粗しょう症とは、骨の密度が減ってスカスカになり、骨折しやすくなる病気。骨粗しょう症の人が歯周病になると、歯を支える骨が急速にやせてしまいます。

早産・低体重児出産

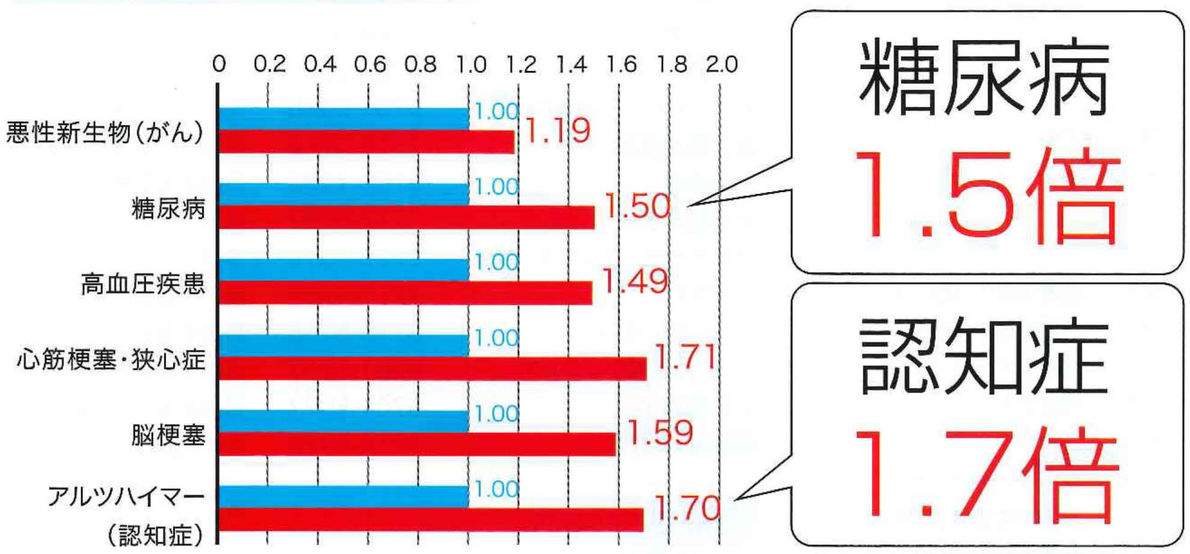
妊婦さんが歯周病になると、おなかの赤ちゃんが小さく生まれたり、早産になるリスクが高まることが知られています。

参考文献「からだの健康は歯と歯ぐきから
～歯周病対策で健康力アップ～」財団法人 8020財団

口の健康は全身の健康に大きく関係しています!

山梨県の高齢者における歯の健康と医療費に関する実態調査（平成１９年度、約120,000人対象）の結果、歯が２０本以上残っている人と１９本以下の人では全身疾患の罹患率に大きな違いがある事がわかりました。１９本以下の人では糖尿病、高血圧疾患では約1.5倍、心筋梗塞、狭心症などの心疾患やアルツハイマー（認知症）では約1.7倍もの高い罹患率を示しています。

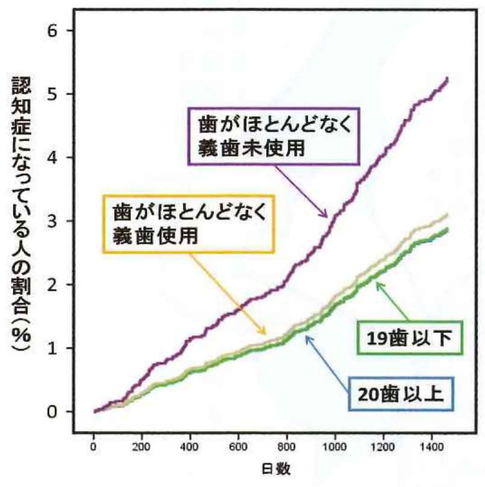
歯の本数による罹患率の比較



資料提供：山梨県歯科医師会

正しい口腔ケアで認知症を予防しましょう!

歯数・義歯使用と認知症発症との関係
（年齢、所得、BMI、治療中疾患、飲酒等の有無を調整済み）



Yamamoto et al., Psychosomatic Medicine, 2012

認知症の認定を受けていない65歳以上の住民4,425名を対象とした4年間のコホート研究の結果、年齢、治療疾患の有無や生活習慣などに関わらず、歯がほとんどなく義歯を使用していない人は、認知症発症のリスクが高くなることが示されました。特に、歯がほとんどないのに義歯を使用していない人は、20本以上歯が残っている人の1.9倍、認知症発症のリスクが高いことがわかりました。さらに、歯がほとんどなくても義歯を入れることで、認知症の発症リスクを4割抑制できる可能性も示されました。

※コホート研究・・・要因と病気発症の関連を調べる観察的研究法

2013年　社会保障制度改革国民会議
における日本歯科医師会提出資料より