

健康長寿への道は毎日の口腔ケアから

1) 虫歯は生活習慣病

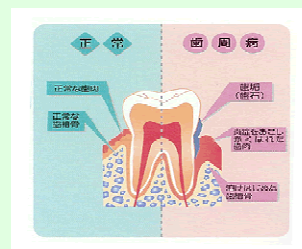
虫歯はう蝕(しょく)ともいい、ミュータンス連鎖球菌(以下MS)が引き起こす、感染症数が人類最大規模の**感染症**です。MS菌は歯の表面に付着し、糖分が摂取されると歯の表面に付いた糖分を特殊な酵素で分解し、ぶどう糖を数珠つなぎでつなぎ、ネバネバした**歯垢**をつくり出します。歯垢の中には細菌がたくさん含まれ、糖分を栄養にして排泄物として有機酸をつくり出します。その酸によって歯が溶けはじめるのを「脱灰」といい、歯が溶けてしまいます。

食後1時間ぐらいで唾液などでpHが戻るとカルシウムやリン酸が歯に沈着し、「再石灰化」がおこり、溶けた歯が修復されます。しかし、常に間食していると脱灰時間が長く、再石灰化時間が短くなり、歯が溶けただけでなく**虫歯の危険性が増大**します。

2) 歯周病は老化ではない！

歯周病は正常な老化現象ではありません。歯と歯茎の間に付着した歯垢が、毒性の強い歯垢に変化し、歯肉に炎症がおこると歯肉がはれ炎症がおこると**歯周病のはじまり**です。溝が深くなり、ポケットができます。ポケットが深くなると、歯垢が中に入り、歯の根を覆いはじめます。歯を支える土台(歯槽骨)も破壊されはじめると歯肉出血、膿、歯のぐらつき、強い腐敗臭の症状がでます。

原因は、生活習慣病です。適切な歯磨きの習慣で歯垢をためないこと。たばこは血流量が低下し、組織の修復力を著しく低下し、歯周病を進行、悪化させます。異常なかみ合わせによるダメージも悪化させます。(渡部)



歯周病と全身のかかわり

これまで歯周病は、口の中だけの病気と考えられてきました。しかしながら近年、歯周病が全身にもたらす影響、また全身が歯周病に与える影響についての研究がすすめられています。

その一部をご紹介します。

まず初めに**糖尿病**ですが、高血糖が続くと様々な合併症が起きやすく、歯周病も糖尿病の合併症の一つと捉えられています。糖尿病の人は歯周病になるリスクが高く、治療によって血糖値が改善するとの報告があります、また食生活や運動、ストレスなどの積み重ねが引き起こす生活習慣病の一つである**心疾患**、歯周病の人は心疾患の発症リスクが高く、重篤であればあるほどリスクが高くなるといわれています。炎症性物質が血流を介して心血管に影響を及ぼすた

めです。また妊娠中の女性で歯周病の人は、そうでない人に比べて**低体重児出産**や**早産**する確率が高いことが報告されています。妊娠中の女性はずわりによって口腔清掃が不良になりやすいため歯周病にかかりやすくなります。歯周病による炎症物質がへその緒を通じて胎児まで影響するため、早期低体重児出産の確率が高まると考えられています。肺や気管に唾液や食べ物が入っておこる**誤嚥性肺炎**も細菌が主な原因です。歯周病菌は肺炎の原因となるものが多いので、高齢、認知症、脳血管障害、手術後など、食べ物の飲み込みをうまく行えない人は特に注意が必要です。また歯周病は歯茎を破壊する病気です。**骨粗鬆症**で骨が弱くなると歯周病が一層進行すると考えられています。このように歯周病は全身にさまざまな影響を及ぼします。健康長寿のためには早く治療することに越したことは言うまでもありません。(玉井)

