



## 歯周病や他の病気との関係

### 歯周病と全身の健康の深い関係

歯周病は、歯ぐきや歯を支える骨が細菌によって炎症を起こし、進行すると歯を失う可能性のある病気です。しかし、歯周病は単に口の中の問題にとどまらず、全身の健康にも影響を及ぼすことが明らかになっています。近年の研究では、歯周病が糖尿病や心疾患、認知症などさまざまな病気と関係していることが分かってきました。ここでは、歯周病と全身の病気の関係について詳しく解説します。

#### 1. 歯周病とは？

歯周病は、歯と歯ぐきの間にたまった歯垢（プラーク）に含まれる細菌が原因で起こる病気です。初期の段階では「歯肉炎」と呼ばれ、歯ぐきが赤く腫れたり、歯みがきの際に出血したりします。さらに進行すると「歯周炎」となり、歯を支える骨が溶け、最終的には歯が抜け落ちることもあります。

歯周病が進行すると、炎症が続くことで細菌や炎症性物質が血流に乗って全身を巡り、さまざまな病気を引き起こすリスクが高まります。

#### 2. 歯周病と関係の深い病気

##### ① 糖尿病

歯周病と糖尿病は相互に影響を与え合う関係にあります。糖尿病の人は免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなるため、歯周病が悪化しやすくなります。一方で、歯周病による慢性的な炎症がインスリンの働きを妨げ、血糖値のコントロールを悪化させることが分かっています。歯周病を治療することで、血糖値が改善するケースも報告されています。

##### ② 心筋梗塞・脳梗塞

歯周病の原因菌や炎症性物質が血管に入り込むと、動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高めます。実際に、重度の歯周病の人は、心血管疾患のリスクが高いことが指摘されています。口の中の健康を保つことは、心臓や脳の健康にもつながるのです。

##### ③ 認知症

近年、歯周病と認知症の関連が注目されています。歯周病菌が脳内に侵入すると、アルツハイマー病の原因となる「アミロイドβ」という物質が増えることが分かっています。また、歯を失うことによって咀嚼（そしゃく）機能が低下し、脳への刺激が減ることで認知症のリスクが高まるとも考えられています。

##### ④ 肺炎（誤嚥性肺炎）

高齢者の場合、歯周病菌を含む唾液が誤って気管に入ることによって「誤嚥性肺炎」を引き起こすことが

あります。特に寝たきりの方や嚥下機能が低下している方は注意が必要です。口腔ケアをしっかりと行うことで、誤嚥性肺炎の予防につながります。

### ⑤ 早産・低体重児出産

妊婦さんが歯周病を患っていると、早産や低体重児出産のリスクが高まることが分かっています。歯周病の炎症により、子宮収縮を引き起こす物質が分泌されるためと考えられています。妊娠中はホルモンバランスの変化により歯ぐきが腫れやすくなるため、より丁寧な口腔ケアが必要です。

## 3. 歯周病予防のためにできること

歯周病を予防し、全身の健康を守るためには、以下の習慣を取り入れることが大切です。

### ① 正しい歯みがきを習慣化する

- ・ 歯と歯ぐきの境目を意識しながら、優しく丁寧に磨く。
- ・ デンタルフロスや歯間ブラシを使い、歯と歯の間の汚れをしっかりと除去する。

### ② 定期的に歯科検診を受ける

- ・ 歯周病は初期段階では自覚症状が少ないため、定期的な歯科検診が重要。
- ・ 歯科医院でのプロフェッショナルクリーニングを受けることで、歯垢や歯石を効果的に除去できる。

### ③ 生活習慣を改善する

- ・ バランスの取れた食事を心がけ、免疫力を高める。
- ・ 禁煙をする（喫煙は歯周病を悪化させる大きな要因）。
- ・ ストレスをためないようにし、十分な睡眠をとる。

## 4. まとめ

歯周病は単なる口の病気ではなく、全身の健康に深く関わっています。糖尿病、心筋梗塞、認知症などのリスクを高めることが分かっており、予防や早期治療が重要です。正しい口腔ケアを実践し、定期的な歯科検診を受けることで、健康な歯と体を維持しましょう。毎日の歯みがきを見直し、自分の健康を守る第一歩を踏み出してみませんか？