

ナオリ健保 健康ニュース

今月のテーマ

「歯の健康」は全身に影響する

歯の健康状態は全身に影響を及ぼします。特に歯周病は単なる歯の病気というだけでなく、歯周病菌が血管を巡って体の各組織に悪影響を与えます。ブラッシングなどの日々のセルフケアに加え、定期的に歯科検診を受けるなどのプロフェッショナルケアが重要です。

歯周病と糖尿病の負のスパイラル

歯周病は、歯周病菌という菌が歯の周囲にある歯肉、セメント質、歯根膜、歯槽骨などの組織をむしばみ、進行すると歯を失ってしまう病気です。歯周病菌は血液中でもしばらく生き続ける特殊な細菌で、歯茎から血管の中に侵入し、毒素を出しながら血流に乗って全身をかけ巡り、さまざまな病気のリスクを高めてしまいます。

その中でも、歯周病は特に糖尿病と大きく関連しています。血液中にはブドウ糖をコントロールする働きを持ったインスリンというホルモンが含まれていますが、歯周病菌の持つ毒素はインスリンの働きを低下させて高血糖を招いてしまうため、糖尿病を悪化させてしまいます。一方、糖尿病になると細菌に対する抵抗力が低下するので、感染症でもある歯周病になりやすくなります。また、唾液の分泌量も減ってしまうため口腔内の浄化作用が低下して歯周病菌が繁殖してしまいます。このように、糖尿病が歯周病を悪化させ、歯周病が悪化すると糖尿病をさらに悪化させるという悪循環に陥ります。

歯周病が全身の病気の原因に

糖尿病の他に歯周病が影響する病気としては、動脈硬化による血管の病気、心臓病、骨粗しょう症、がんなどがあります。歯周病は成人の約8割が感染している、もしくは予備群であるといわれており、虫歯と並んで歯を失う代表的な病気です。丁寧なブラッシングや歯間ブラシ、デンタルフロスなどによる日々のセルフケアはもちろんのこと、かかりつけ歯科医の下で定期的に歯科検診を受けるなどのプロフェッショナルケアも行い、虫歯と歯周病の両方を予防しましょう。

喫煙は歯周病のリスクも上げる

喫煙による口腔内への悪影響も看過できません。やにが歯に付くと見た目が悪くなるだけでなく、歯周病の原因となる歯垢（^{しこう}プラーク）が付着しやすくなります。また、ニコチンによって血管が収縮してしまうため歯周病菌と闘う白血球の働きが著しく低下し、歯周病が治りにくくなります。禁煙で歯周病の改善やリスク低下に努めましょう。