

歯周病は「万病のもと」

糖尿病悪化や誤嚥性肺炎に

健康な状態

歯周病



日本人の成人の8割がかかっているとされる歯周病。一見無関係に思えるが、糖尿病を患っていると歯周病になりやすく、反対に歯周病だと糖尿病が悪化しやすいことが分かっている。歯周病は他にもさまざまな疾患を引き起こす可能性があり、認知症との関係も指摘される。4～10日の「歯と口の健康週間」を前に、専門家らは「歯周病は万病のもと」と注意を呼び掛ける。（細川暁子）

専門家 歯科検診受けて

「糖尿病がイヤなら歯を磨きなさい」などの著書がある糖尿病専門医・西田互さん（五七）松山市によると、歯周病菌が原因で歯茎から出血したりすると、そこでつくられた炎症物質が血流に乗って全身を巡る。炎症物質によってインスリンが働きにくくなるのが、血糖値上昇の理由だ。高血糖の状態になると、

歯周病の原因は、細菌の固まり「プラーク」に含まれる歯周病菌。これが、歯茎に出血や腫れなどを引き起こす。健康だと歯と歯茎の間の深さは一〜二ミリのが、炎症が広がると歯を支える「歯槽骨」が溶けて深い溝ができて、「歯周ポケット」と呼ばれる状態に。六ミリを超えると重度で、さらに進行して歯槽骨がほとんどなくなると歯が抜ける。糖尿病は、インスリンの働きが低下したり、分泌量が減少したりして血糖値が上がる病気だ。歯周病とどう関係するのか。

歯周病と糖尿病 負のスパイラル



※糖尿病専門医 西田互さんによる

20年ほど前から指摘されるのが認知症との関係だ。愛知学院大歯学部口腔衛生学講座教授の嶋崎義浩さん（53）によると、歯周病で歯を失うと咀嚼ができず、脳への刺激や血流が減ることが認知症の原因になるという。

認知症の原因にも

嶋崎さんは三重県歯科医師会などと協力し、2014年度に歯科検診を受けた同県内の75歳と80歳の人を対象に調査。同年時点では認知症でなかった4275人を、15年度から19年度にかけて追跡した。

それによると、新たに認知症と診断された201人のうち、重度の歯周病を患う人の認知症治療にかかった費用は、歯と歯茎の隙間の深さが正常な人の約3.5倍。残っている歯が9本以下の人は、20本以上ある人の約4倍もかかっていた。嶋崎さんは「歯の健康は、認知症予防や医療費抑制にもつながる」と話す。

体内に入った細菌を攻撃する白血球の働きも低下。歯周病菌がさらに増殖するという悪循環に陥る。

西田さんは約十年前まで糖

と話し、二〜四カ月一回、少なくとも半年に一回は歯科でチェックを受けるよう促す。

日本糖尿病学会によると、糖尿病は、血糖値や、血液中の糖化ヘモグロビン濃度を示すHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）が6・5%以上かどうかを基に診断される。学会は糖尿病患者に対し、歯磨きでプラークを減らしたり、歯科でプラークを取り除いたりする歯周病治療を推奨。二〇一九年版の「糖尿病診療ガイドライン」には、遺伝や過食、運動不足などが影響する2型糖尿病、かつ歯周病を患う人に歯周病治療をした複数の研究が報告されている。それによると、HbA1cは0・29〜0・66%低下したという。

歯周病菌は、唾液や食べ物と一緒に気管に入って肺に感染すると誤嚥性肺炎の原因に。腎臓病や早産との関わりも指摘されるなど全身の病気に影響する。西田さんは「口は病気の入り口。歯をきれいにすることは万病を予防する」と話し、二〜四カ月一回、少なくとも半年に一回は歯科で

尿病予備群だった。体重は九二キ。歯科は小学生のころに行ったのが最後で、リンゴをかじると出血していた。しかし、歯科で歯周病を治療してからは歯磨きを徹底。歯を清潔に間食をやめたことも後押しし、体重は約二十キ減った。