「健康で長生き」のために

いま注目のお口とからだの関係

超高齢社会の日本では、健康に長生きするためのカギとしてお口の健康が注目されています。それはたとえばこんな理由から――。

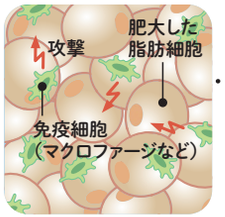
その1 歯周病の治療が糖尿病を改善する!

［歯周病と糖尿病は炎症でつながる］

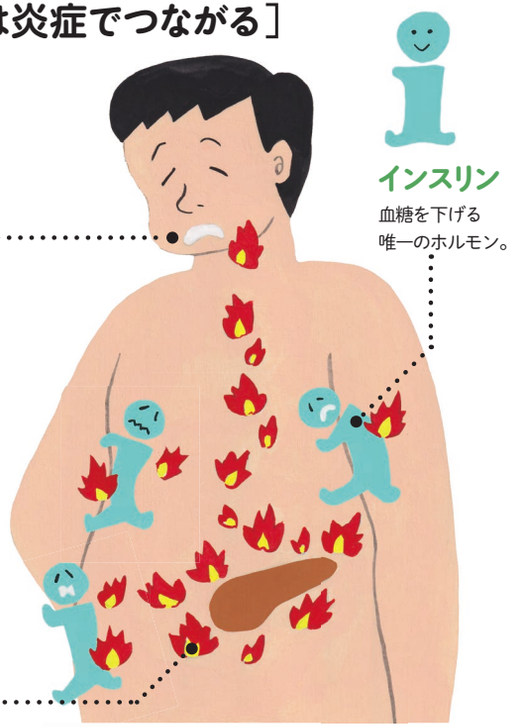
歯周組織の炎症

歯周病になっている歯周組織では、細菌と免疫細胞が闘っている。このとき免疫細胞が放出した炎症物質が、歯ぐきの血管を通り体内へ流れ込む。

脂肪細胞の炎症



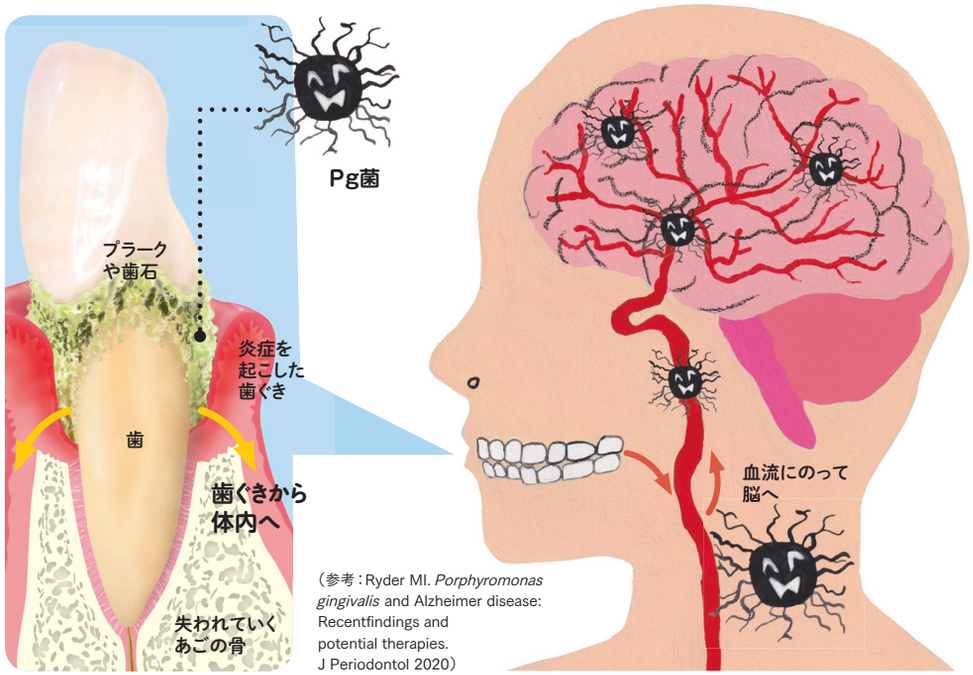
脂肪を貯め込んだ内臓脂肪は、免疫細胞を刺激して、からだに炎症を起こしている。このとき生み出される炎症物質が血流にのって体内に広がる。



●脂肪を貯め込んだ内臓脂肪は、免疫細胞を刺激して、からだに炎症を起こします。炎症により生じた炎症物質はインスリンの働きを邪魔し、血糖を上がりやすくします。●歯周病になったお口では、歯ぐきの腫れや出血などの炎症が起きています。そこで生じた炎症物質もインスリンの働きを邪魔し、血糖をさらに上がりやすくします。●これは逆にいえば、歯周病の治療を受けて炎症が止まれば、糖尿病も改善されるということです。

その2 歯周病が認知症の進行を招く!

［歯ぐきから血管、そして脳へと入り込むPg菌］



（参考：Ryder MI. *Porphyromonas gingivalis* and Alzheimer disease: Recentfindings and potential therapies. J Periodontol 2020）

●歯周病菌のなかには、とくに病原性の高いポルフィロモナス・ジンジバリス（Pg菌）という菌がいます。この菌が怖いのは、「ジンジパイン」という、際立って強力なたんぱく質分解酵素をもっていることです。●歯周病が進行し、重度に炎症を起こした歯ぐきから血管内に入り込んだＰｇ菌は、血流にのってやがて脳へ行きます。そこでたんぱく質分解酵素を分泌し、神経細胞を変性させてアルツハイマー型認知症を進行させるといわれています。●これも逆に考えれば、歯周病の治療や予防が、認知症の進行を予防する可能性があるといえます。

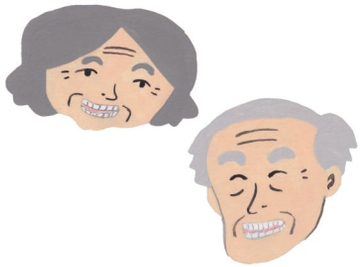
監修：愛媛県・にしだわたる糖尿病内科院長　西田 亙

QUINTESSENCE PUBLISHING

「健康で長生き」のために

いま注目のお口とからだの関係

お口の健康は、糖尿病や認知症のほかにも影響します。今日の受診をきっかけに、定期受診をスタートしてみませんか?

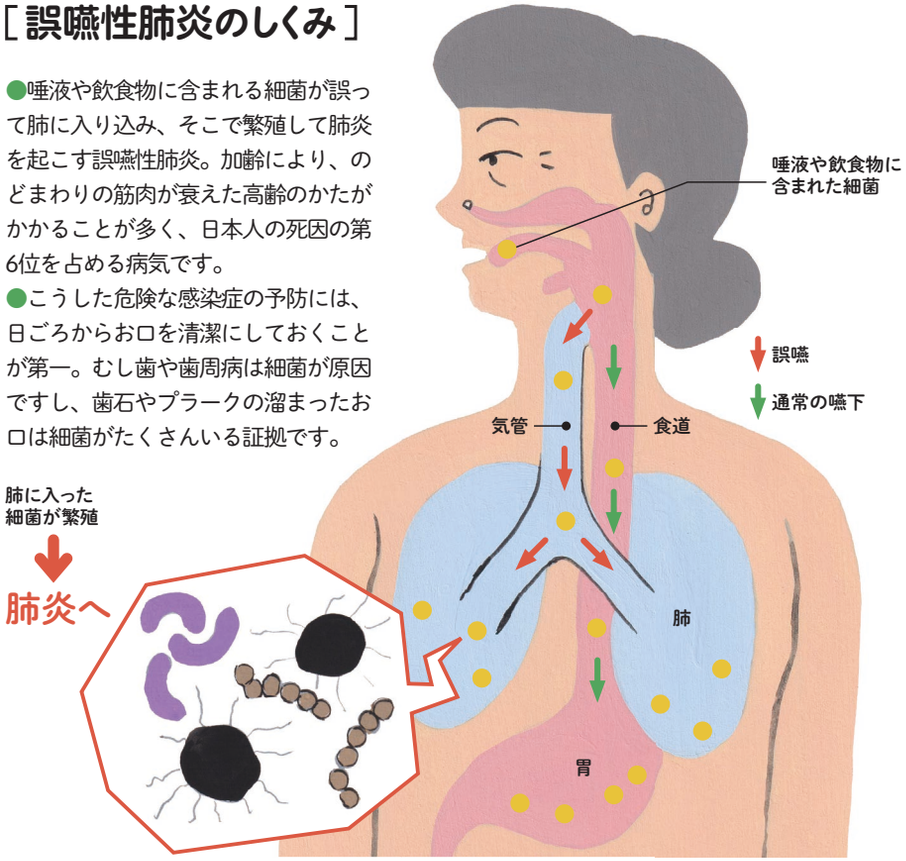


その3 お口の清潔が感染症を防ぐ助けになる!

［誤嚥性肺炎のしくみ］

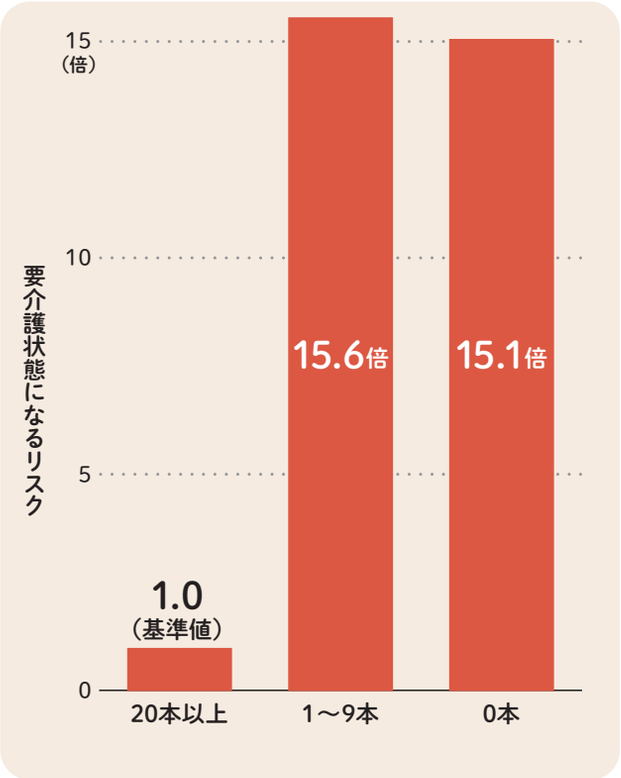
●唾液や飲食物に含まれる細菌が誤って肺に入り込み、そこで繁殖して肺炎を起こす誤嚥性肺炎。加齢により、のどまわりの筋肉が衰えた高齢のかたがかかることが多く、日本人の死因の第6位を占める病気です。

●こうした危険な感染症の予防には、日ごろからお口を清潔にしておくことが第一。むし歯や歯周病は細菌が原因ですし、歯石やプラークの溜まったお口は細菌がたくさんいる証拠です。



その4 歯を残せると寝たきりになるリスクが減る!

［歯の本数と要介護状態になるリスク］



●お口に残っている歯の本数は、寝たきり（要介護状態）になるリスクと関連しているという研究があります。左のグラフによると、「歯が10本未満の人」は寝たきりになるリスクが15倍にもなりました。

●残っている歯の本数が少ないほど、認知症のリスクや、転倒による大腿骨骨折のリスクが上がるという研究もあります。痛みや違和感がなくても歯医者さんに定期的に通って、いまある歯を大事に守っていきましょう。

要介護状態の高齢者とそうでない高齢者各62人に対し、要介護状態になった原因疾患、生活習慣、残っている歯の本数などについて聞き取り調査を行い、比較した。

（馬場みちえ、畝 博「要介護と残存歯に関する疫学研究」日本老年医学会雑誌2005より作成）

監修：愛媛県・にしだわたる糖尿病内科院長　西田 亙

QUINTESSENCE PUBLISHING