

# 歯と口のトラブルを しっかり理解しよう

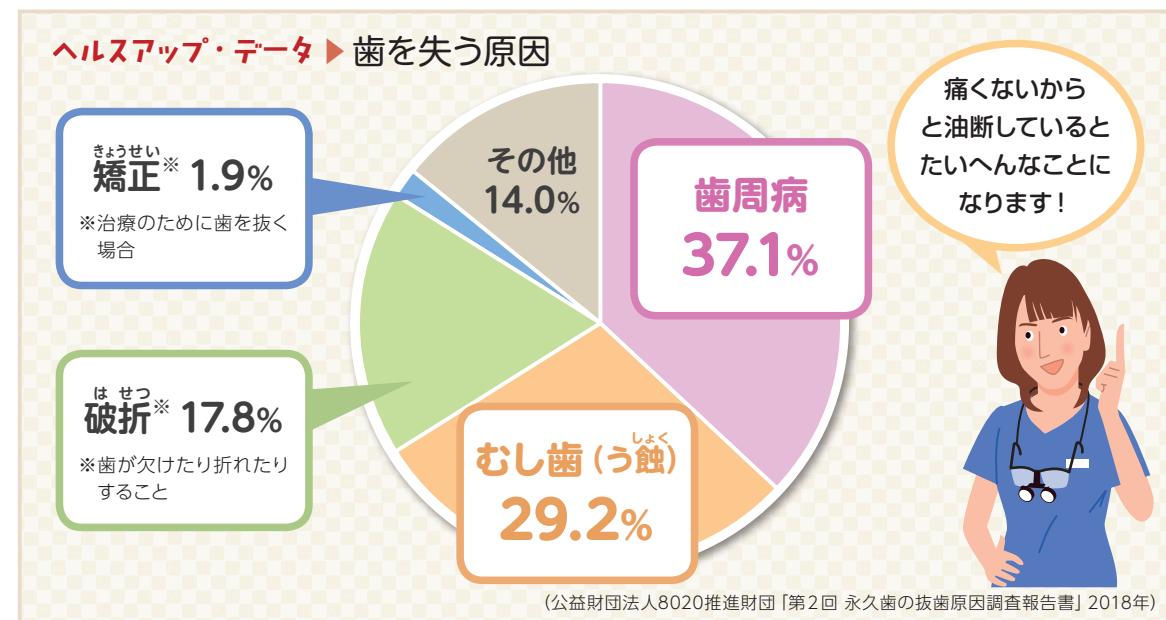
歯や口は「生きるために食べる」という生命維持の機能を担うだけでなく、じつは全身の健康を支える働きもしています。歯と口の健康を守り、「いつまでも自分の歯で噛める力」を維持するために、歯や口のトラブルについてしっかり理解しましょう。

## 歯と口のトラブルは全身の健康に影響

### 歯を失う2大原因は歯周病とむし歯

歯を失う2大原因是、「歯周病」と「むし歯」です。歯を失うと、食べ物を噛む機能が低下し、硬いものが食べられなくなるなど食事の選択の幅が狭まります。そのため十分な栄養が摂れなくなり、低栄養のリスクが高まります。

また、口元や顔の形など容姿が変化するほか、発音しにくくなったり会話に支障が出たり、噛み合せの悪化から身体のバランスが崩れて転倒しやすくなったりします。そのため、外出せずに家に閉じこもりがちになるなど、身体だけでなくこころの健康にも悪影響が及びます。



## 歯周病は全身の健康にかかわる病気

歯周病は、近年、歯だけではなく全身に悪影響を及ぼすことがわかつてきました。歯周病菌や炎症性物質などが全身をめぐり、さまざまな病気の発症や悪化に関係しているのです(→ Part2)。歯周病は、歯を失う病気としてだけではなく、全身の健康にかかわる病気であると認識して、若いうちから予防に努めることが大切です。

## 初期は自覚症状がほとんどなく進行するため、早期発見が重要

歯周病もむし歯も、初期の段階ではほとんど自覚症状はありません。そのため、自覚症状が現れて異常に気づいたときには病状がかなり進行しています。

歯と口の健康を保つためには、歯周病やむし歯をセルフケアでしっかり予防するとともに、定期的な歯科健診(プロフェッショナルケア)でできる限り早く発見し、初期の段階で対処することが重要です(→ Part3)。



## セルフチェックで早期発見

### 歯周病セルフチェック

- 朝起きたとき、口のなかがネバネバする。
- 歯磨きをすると、歯ぐきから出血する。
- 歯と歯の間に食べ物がはさまりやすい。
- 歯ぐきがはれている。
- 歯ぐきが赤黒い。
- 歯ぐきを触るとヒリヒリする。
- 歯がグラグラする。
- 口臭が気になる。

### むし歯セルフチェック

- 歯の表面に白いしみがある。
- 歯の表面の溝が茶色っぽくなってきた。
- 冷たいものがしみる。
- 風があたるとしみる。
- 熱いものがしみる。
- 噛むとズキズキ痛む。
- 治療したはずの歯が痛む。

1つでもチェックが入ったら要注意！早めに歯科医に相談しましょう。

# 全身の健康に悪影響を及ぼす歯周病

歯周病は、口のなかの細菌（歯周病菌）によって歯ぐきに炎症を起こし、やがては歯を支えている周りの骨が溶けて歯が抜けてしまう病気です。しかし、近年はそれだけではなく、歯ぐきの慢性的な炎症が全身にさまざまな悪影響を与えることが明らかになってきました。

## 歯周病は口のなかだけの病気ではない！

### 世界でもっとも蔓延している感染症

2001年、ギネスブックに「全世界で最も蔓延している病気は歯周病である。地球上を見渡してもこの病気に冒されていない人間は数えるほどしかいない」と記載されました。歯周病は人類史上もっとも感染者の多い病気とされています。日本でも軽度のものを含めると成人の約6～8割が歯周病にかかっているといわれています。

### 歯ぐきの「慢性炎症」が全身の健康に悪影響を及ぼす

歯周病は歯周ポケット中の歯周病菌が歯ぐきのなかに入り込み、炎症を起こすことで発症します。歯周病をそのまま何のケアもせずに放置していると、炎症が慢性化します。中等度の歯周病の人の場合、炎症のある歯ぐきの面積は「手のひらくらいの大きさ（歯周ポケット5mm程度の深さの範囲の炎症×28本の歯=72cm<sup>2</sup>）」になるといわれており、常にその大きさの炎症が口のなかで続くことになります。

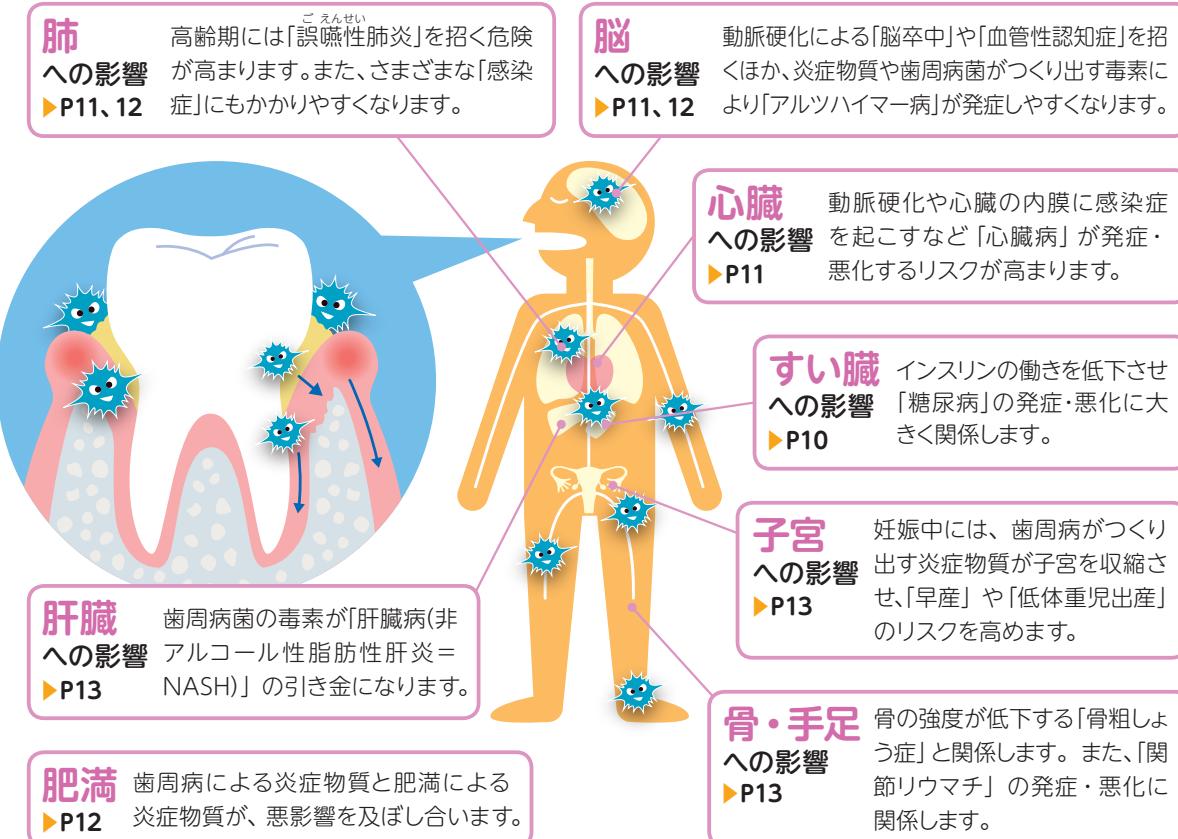
炎症が生じている間、歯ぐきでは常に「炎症物質」がつくられます。この炎症物質や歯周病菌、歯周病菌がつくり出す毒素などが、歯ぐきの毛細血管から血流に乗って全身に運ばれます。また、歯周病菌の一部は喉から気管支、肺に入り込みます。

健康な人であれば、免疫力で歯周病菌などに対抗することもできます。しかし、歯周病を治さず放置していたり、持病があったり高齢であったりして免疫力が落ちていると、歯周病菌などが体内のたどり着いた場所に定着し、全身の健康に悪影響が及ぶようになります。



## さまざまな病気の発症や悪化要因に

歯周病とさまざまな全身の疾患との関係について、この数十年で多くの研究が進んでいます。現在、関連性が指摘されている主な疾患について紹介します。



### 歯周病菌の影響は腸内環境にも及ぶ？

- ▶腸内には約100兆個もの腸内細菌があり、体内最大の免疫器官といわれています。
- ▶また免疫細胞の7割が腸内に集まっています。
- ▶腸内細菌には、善玉菌と悪玉菌が共生しており、善玉菌の働きを優勢に保つことが、全身の健康や身体の抵抗力（免疫力）の向上につながります。
- ▶近年、歯周病菌が腸内に入り込むことで、腸内細菌のバランスを乱すことがわかつてきました。
- ▶セルフケアやプロフェッショナルケアなどの歯周病対策をしっかりと行い、腸内細菌のバランスを良好に保つことが大切です。

