

メディカル・アドバイザー

健康なカラダは、健康な歯から

歯学博士・田中歯科医院院長 田中 譲治

歯の病気の中でも特に歯周病は、放っておくと身体にも悪影響を及ぼします。

歯肉が腫れる。歯磨きや食事の時、歯肉から血が出る。口臭がきつくなる。お口がネバネバする。これらは初期の歯周病の代表的な症状です。進行すると歯がぐらぐらしたり、歯茎から膿が出るようになります。成人の約85%の方が歯周病菌に感染しているといわれ、それらの歯周病菌が全身病を誘発する原因になるのです。

プラークを
作らない、
溜めないこと

では、歯周病はどんな原因で起こるのでしょうか。直接の原因は、歯周ポケットにプラーク(歯垢)がたまることによりですが、それとともに、毎日の色々な生活習慣も歯周病の原因となります。歯周病になりやすい因子として、食生活、内科的疾患(糖尿病、リウマチなど)、薬物の副作用(ホルモン製剤、抗てんかん剤、免疫抑制剤など)、精神的ストレス、喫煙、遺伝的な要因、その他に歯の形態や噛み合わせなどがあげられます。また、女性特有の因子として「女性ホルモンの影響」があり、特に妊娠・出産は女性の口の中を悪化させる傾向があります。出産と歯周病との関係で言えば、歯周病菌を撃

さまざまな病気を引き起こす歯周病

歯周病によって誘発される疾患として、そのリスクの増大が報告されているものに、動脈硬化、心臓血管疾患、脳血管疾患、感染性心内膜炎、糖尿病、異常出産(低体重児早産)、骨粗鬆症、誤嚥性肺炎などがあります。特に循環器疾患に対するリスクが高くなることは以前から知られていましたが、最近の研究から、歯周病にかかっていると、歯周病でない人に比べ致命的な心臓発作を起こ

す危険性がおよそ2倍にもなることが報告されています。これは、細菌が炎症を起こしている歯肉から血中に入り、小さな塊となって心臓の動脈をつまらせるからではないかと考えられています。また、歯周病や虫歯によって歯が抜けたまま放置していると、咬み合わせに狂いが生じてしまいます。咬み合わせのずれは、あごや骨格を通じて全身におよぶこともあります。不正咬合による肩こりで、脳に送られた血液が首のところで圧迫されて心臓に戻れなくなり、高血圧や脳溢血の原因となったというケースもあります。



健康な歯はアンチエイジングの決め手

健康な歯で、ものをよく噛んで食べることは、「味わい」といった味覚のほかに、からだの健康にも実にたくさんの恩恵をプレゼントしてくれます。

消化を助けるだけでなく、血流の増加による脳の活性化、記憶力や知性の向上、脳を刺激することによるボケ防止、そして、ダイエット効果や若返りの効果もあるのです。良く噛むと、満腹中枢が刺激され、食欲抑制、さらに、交感神経が活性化され内臓脂肪が燃焼され、肥満防止に大きな効果がありません。また、唾液の分泌が増え、その中のパロチンは老化防止、若返り、美肌効果があるのです。

からだの健康は、口腔の健康から。「健康で美しい歯は、心身の健やかさと幸福な人生」をもたらしてくれます。歯を失って口元を隠したり、歯が汚いからと口を大きくあけて明るく笑うことができなければ、性格も内向的になりがちです。

退する免疫反応として分泌されるサイトカインが羊膜を破壊し、早産の原因になったり、低体重児の出産につながるという報告もあります。また閉経後は、女性ホルモンの分泌が減少することで骨粗しょう症にかかりやすくなり、歯を支える歯周組織の破壊を加速させてしまうこともあるようです。

次に予防ですが、歯周病は磨き残しであるプラーク(歯垢)により、歯と歯ぐきのせまいすき間に「歯周病バイオフィルム(フィルム状になった歯周病菌の巣)」が形成されることによつて起こります。そのため、歯周病対策で一番大切なのは、プラークを作らない、溜めないということです。そして、「巨形成してしまったバイオフィルムは歯ブラシだけではなかなか取



筆者プロフィール

田中 譲治 (たなか じょうじ)

歯学博士。田中歯科医院(千葉県柏市)・院長。日本口腔インプラント学会指導医、認定医、日本歯科審美学会認定医をはじめ数々の認定医を取得。ドクター向け講演やラジオ出演など、高度先進医療の普及に向け幅広く活動している。一般向け執筆協力書籍として、「これで解消!歯の悩み」「歯を美しくする審美歯科&インプラント」「よみがえる青春のかみごこち」「あなたはもっとキレイになれる」など多数がある。