

# April いつまでもおいしく食べたい!

## 一歯の健康



### 歯のケアが生活習慣病の予防に!

歯が多いほど生活習慣病の発症が抑えられることが分かり、さらに定期健診についてもその効果が明らかになりました。

定期的に歯科検診を受けて歯周病を予防することで、全身の健康も維持できる、すなわち「歯のケアが生活習慣病の予防につながる」ということが示されました。

### 歯周病と全身の健康の関係

#### 歯周病は全身の病気を進行させる危険因子です!!

歯周病菌やそれが出す毒素は、歯茎の毛細血管から体内に入り込み、全身に様々な悪影響を及ぼします。

#### 心膜炎

心臓の内膜や弁に歯周病菌などの細菌が感染して起こる細菌性心内膜炎は重篤な合併症を引き起こす病気。



#### 認知症

歯の喪失は認知機能の低下や認知症の発症リスクになるという報告や、歯周病の慢性的な炎症で産出されるサイトカインや歯周病菌由来の毒素が認知症を引き起こすという報告がある。



#### 肥満

歯周病菌による炎症は、肥満と共に糖尿病のリスクを高めます。一方、歯周病の予防を心がけると(よく噛む・間食を減らす)肥満防止につながる。



#### 心筋梗塞

歯周病菌は心臓の血管にも達し、動脈硬化を促進して心筋梗塞のリスクを高める。

#### がん

歯周病をはじめとする歯科疾患や歯の本数と、がんの関連を示す研究報告が複数ある。

#### 糖尿病

歯周病は糖尿病の合併症でもあり、また歯周病が糖尿病を引き起こすこともある。

#### 動脈硬化

歯周病菌が血管に付着して血管の壁を傷つけ、動脈硬化を促進する。

#### 肺炎

歯周病菌は誤嚥性肺炎の原因の一つ。

#### 骨粗しょう症

骨粗しょう症に歯周病が重なると、歯槽骨が急激に減る。



歯を失う2大要因は、歯周病とむし歯です。日本人は40歳代頃は28本ほぼそろっていた歯を50歳代で平均3本失います。そして60歳代には噛めるギリギリのラインである20本が危うくなります。生涯にわたって歯を失わないためには、歯周病のリスクが高まる50歳代手前からのケアが大切です。