

健康フラガ

平成22年7月号



歯と健康

医療法人将優会 クリニックうしたに
理事長・院長 牛谷義秀

おいしいものを食べることができた時、生きていてよかったと思ったことはありませんか？いくら年を重ねても、自分の歯で味わって食べたいと思いませんか？

普通の形態の食事をきちんと噛んで食べることが、長生きにつながるといわれています。口から食べられる機能を維持・向上するためには、口の清潔、噛む力、飲み込む力が大切なことはいまでもありません。

歯と全身の健康、栄養との関係について最近注目されており、さまざまな研究が報告されるようになりました。歯が少ない人は生活習慣病の予防に重要なカロチン、ビタミンC、食物繊維の摂取量が減り、逆に炭水化物の摂取量が増えることがわかりました。歯の本数と肺炎にも密接な関係があります。自分の歯が半分以上なくなった頃から肺炎で亡くなる危険性が3倍以上、全部なくなると4倍以上危険性が増えたという報告があります。

大腿骨頸部骨折（太ももの付け根の骨折）の危険性も、半分以上歯がなくなると約5倍、全部なくなると約6倍高くなるといわれています。また歯を多く失っていた人ほど、死亡の危険性が高くなるという報告もあり、多くの歯が残っていることは『長寿のパロメータ一』といえましょう。

1. 口の役割

虫歯や歯周病などの歯の病気や歯の噛み合わせの悪さなど、口の中の病気で口の健康が損なわれると、想像もしない脳や内臓に負担をかけてしまい、内臓や腰、手足の病気など、全身の病気を引き起こしやすいといわれています。また歯は食物を噛むという行為のほか、おしゃべりをして会話を楽しむなど、生活の質の基盤となるものです。歯が悪いために会話をを行う機能が低下し、それにともなって社会への参加も消極的となり、運動機能の低下も起こります。したがって虫歯・歯周病の予防と歯の喪失防止に努めたいものです。

2. 歯の病気

ふだん、虫歯にならないようにとか、歯周病には気をつけようとは考えても、これまで歯の健康が全身の健康に密接に関係があるなどとは考えてもみなかったかもしれません。しかし虫歯や歯周病が悪化すると、よく噛めないために胃腸障害や栄養障害を起こし、全身の病気になりやすいことは想像に難くないと思います。虫歯や歯周病は一度かかってしまうと自然に治ることはありません。歯を失ってしまう原因の約9割がむし歯と歯周病なのです。

虫歯と歯周病を予防し、歯を失わないということはとても大切なことです。むし歯と歯周病について考えてみましょう。

1) むし歯

むし歯はだれでも確実に予防できます。虫歯を放置して歯の神経がむしばまれるよ

うになると、痛みが出現し、歯を失う原因ともなります。

■ むし歯はどうしてできる？

むし歯は、ミュータンス菌を中心とした細菌によって発生します。ミュータンス菌は、砂糖などを栄養としながら徐々に数が増えていきます。ねばねばした物質を作り出して歯の表面に付着させ、自分の住む場所を作っています。また同時に菌が産生して放出する酸によって歯が溶け、むし歯となってしまいます。菌が増えて歯に付着した歯垢はプラークと呼ばれ、歯磨きが不十分な人の歯の根元を中心に白い塊として見られることがあります。プラークとは、細菌の塊で1g中に1000億個を超える細菌が棲みついているといわれています。

■ むし歯をどうやって予防する？

むし歯を予防するためには細菌の塊であるプラークを作らないこと、プラークを除去することが最も重要ということになります。正しい歯磨きを行えば誰でもプラークは取り除くことができます。

2) 歯周病とは？

ひと言でいうと歯と歯茎のまわりを含めた病気です。歯茎の内部は、見えませんが歯の根元にあるセメント質と歯槽骨とを支えている歯根膜線維からできています。むし歯と違って歯の形が壊れていくのではなく、歯の周囲を支えている組織が壊れていく病気です。歯周病の程度の差はあれ、40歳以上の日本人の約90%がかかっているともいわれ、まさに生活習慣病といえましょう。

■ 歯周病と全身の病気

近年、全身の病気と歯周病との関連が話題になることが多くなりました。とくに歯周病は心疾患、糖尿病、呼吸器系疾患などとの関係が注目されており、なかでも糖尿病は歯周病を悪化させる大きな原因のひとつと考えられています。

■ 歯周病の進行とその分類（診断）

歯周病の分類は、大きくは歯肉炎、歯周炎と咬合性外傷の3つに分けられます。

(1) 歯肉炎

炎症が歯と歯茎に局限して生じる段階で、歯と歯茎の境目が赤く腫れたり、出血したりします。原因のほとんどはプラークによりますが、そのほかにもくすりやストレスなどが原因となっていることがあります。プラークを除去しながら、歯肉炎の原因を除去すれば健康な状態にもどすことはできる段階といえます。

(2) 歯周炎

歯茎のはれや出血だけでなく、歯と歯茎のすき間に沿ってプラークが侵入し歯周ポケットを形成、プラークがさらに深く入り込むと歯を支えている歯根膜線維が破壊され、歯槽骨が溶けて歯がグラグラするようになります。この段階では、痛みやはれ、出血、うみ、口臭などがみられるようになります。

(3) 咬合性外傷

歯の噛みあわせが悪いために、特定の歯に過剰の力が加わると歯根膜線維が破壊され、歯周炎が進行して歯を支える歯槽骨が少なくなります。とくに歯ぎしりをする人は、歯周病を悪化させます。

3. 歯の病気と身体の病気

1) 糖尿病と歯周病

糖尿病の人はそうでない人に比べて歯周病にかかっている率が高く、さらに歯周病の原因である口の中の細菌が繁殖しやすく、また残っている歯の数も少ないことがわかりました。糖尿病には腎症、網膜症、神経障害など多くの合併症が知られていますが、歯周病も糖尿病の合併症として注目されています。すなわち、糖尿病を患うと歯周病を併発し、歯を失う確率が高いということです。

糖尿病の治療の基本は「食事療法」と「運動療法」です。よく噛んで食事をすると、糖を代謝するインスリンの分泌が促進され血糖の上昇が緩やかになり、またヒスタミンという脳内物質が増加して満腹中枢を刺激するため、少ない量でも満足感が得られ、食べすぎを防止できます。そのために欠かせないのが歯の健康です。肥満や糖尿病がある人ほど歯周病が多いことがわかっています。

また食物繊維の多い食品は脂肪や糖質の吸収をおさえるため、メタボリック症候群の予防にもつながります。しかし、歯周病が進んで歯を失ってしまうと、ブドウ糖やショ糖などの吸収の早い糖質が多く含まれている、しかも噛まなくてすむような軟らかい食品に偏ってしまうため、血糖値が急激に上がり糖尿病の管理が困難となってしまいます。また、近年、歯周病の管理を厳重に行なうと血糖コントロールが改善したとの報告も多く、歯周病と糖尿病の間の相関関係に注目が集まっています。

2) 喫煙と歯周病

喫煙が癌^{がん}や心疾患、脳疾患などの生活習慣病と深く関連していることはよく知られています。タバコは歯茎の毛細血管に循環障害を生じ、歯にヤニや汚れが付きプラークが付着しやすくなるため、歯周病にもかかりやすいこともわかっており、また喫煙本数が増えるほど歯周病にかかりやすいことも明らかとなっています。歯や歯肉の黒ずみや口臭、^{こうくうないがん}口腔内癌と喫煙との間に密接な関係が存在することも知られていますので、禁煙に取り組みましょう。

3) メタボリック症候群と歯周病

メタボリック症候群とは肥満（内臓脂肪の蓄積）、高血糖、高脂血症、高血圧などの危険因子が重なってしまった状態のことです。これらの危険因子が重なると、「心筋梗塞」や「脳卒中」、「糖尿病」などの生命にかかわる病気がおこりやすくなります。メタボリック症候群は放置すると最終的には心不全、脳卒中、失明といった最悪の状態につながります。肥満、高血糖、高脂血症、高血圧のすべてに深く関連しているのが食生活であり、バランスの取れた適切な食事を摂るためには、歯の健康が欠かせません。

糖尿病や肥満の人には歯周病が多いことが明らかになっています。肥満や糖尿病を予防するために、自分の歯でしっかり噛んでゆっくり食事をすることが大切です。歯周病で歯を失うことがないように歯の健康を大切にして、メタボリック症候群の予防につなげましょう。

4. 歯の病気の予防の大切さ

1) あなたは何回噛んでいますか？

よく噛んで食べるとどのような効用が得られるのでしょうか？

- よく噛むことで早食いが防止され、満腹感が得られやすくなるため、食べ過ぎを防止できます。

- 視床下部からヒスタミンというホルモンが分泌され、食欲を抑制します。
- 交感神経が刺激され、代謝が活発になり消費カロリーが増加します。
- よく噛んでゆっくり食べることで、結果的に肥満の予防・解消につながります。

具体的には、ひと口 30 回噛むことを目標にするとよいといわれています。バランスの良い食事をしっかり噛んで食べることは、メタボリック症候群を予防することにつながるわけですが、そのためには歯の健康を保ち、いつまでも自分の歯で噛めるようにすることがとても大切です。

2) 歯周病予防のための「8020」運動

「8020」運動とは、おいしく食べて健康で長生きをするために一生自分の歯を保つことを目指して「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で、厚生労働省と日本歯科医師会の呼びかけで、平成元年から始まりました。80歳になっても自分の歯を20本残すためには、定期的にプラークを除去するなどの処置が大切です。また「虫歯・歯周病予防は3・3・3運動から」といわれるように、1日3食（朝、昼、夜）後、3分かけて歯を磨くことが大切といわれており、毎日の生活の中で実行しましょう。

3) よく噛むことは認知症予防につながる

よく噛むと唾液がよく出て消化され、食物を呑み込みやすくなります。また口を動かすことで舌や頬などの筋肉が機能的に働き、嚥下^{えんげ}という呑み込み動作がスムーズに行なわれます。噛むという動作は、高齢者において脳を活性化し、生活意欲を賦活します。このことが高齢化社会で問題になっている認知症や寝たきりの防止につながるともいわれています。

4) 口腔ケアは肺炎予防につながる

肺炎は癌、心臓病、脳血管疾患に次いで4番目に亡くなる率が高い病気です。肺炎で亡くなる人のほとんどが高齢者ですが、そのうちの70%が食べ物や細菌が間違っ^てて気管に入っておこる誤嚥性肺炎といわれています。

最近、歯磨きを中心とした口腔ケアの大切さが、とくに介護を必要とする高齢者の間で注目されています。この口腔ケアには口の中を清潔に保ち、嚥下^{えんげ}や会話などの機能を維持するという役割があります。寝たきりとなり、口から食物を食べることができなくなって胃に穴を開けて直接栄養剤を流すことになった胃瘻^{いろう}の患者さんの口腔内は細菌の塊であるプラークがつきやすくなり、口腔ケアを怠ると食べてなくても讓^らん性肺炎は起こりやすくなります。歯磨きという行為そのものは歯をきれいにするだけでなく、口の刺激となり、誤嚥が少なくなり、栄養状態が改善されるということにつながるのです。

5. まとめ

歯の病気で歯を失わないため、毎食後と寝る前、1日4回ていねいに歯を磨きましょう。歯は体の健康の入口です。自分の健康を維持するために、まずは歯の健康が一番です。そのためには気軽に相談できるかかりつけの歯科医を持つことも大切です。