

歯周病と全身の健康に影響する生活習慣病の深い関係



歯垢(プラーク)の中にある歯周病菌の感染によって歯ぐきに炎症が起こり、歯をささえている骨が溶けていく病気です。

1 肥満との関係

肥満の人はよく噛まずに食べる傾向がありますが、これでは満腹感を得られにくく、食べ過ぎてしまいます。よく噛まないで口内の細菌の増殖を抑える作用のある唾液があまり出せないため、歯周病菌が増殖し、歯周病が悪化します。さらに肥満と関係する脂肪細胞から分泌される物質も歯周病の進行を早めます。

2 糖尿病との関係

糖尿病になるとからだの免疫力が低下するため、歯ぐきに炎症が生じて、歯周病になりやすくなります。また、歯周病菌が血管に入ると血糖値をコントロールするインスリンの働きが悪くなり、糖尿病を悪化させます。そのため、肥満や糖尿病の人は歯周病を発症しやすく、しかも重症化しやすいのです。

3 動脈硬化との関係

歯周病菌や炎症性サイトカインが血液によって全身に運ばれ、血管に付着して内壁を傷つけ、動脈硬化を引き起こすと考えられています。血流を介して心臓の血管にも影響を及ぼし、歯周病のない人と比べて心疾患を発症するリスクが高いことが報告されています。

メタボだけじゃない!

歯周病に関わる病気

誤嚥性肺炎

口の中が汚れていると、歯周病菌など口内の細菌が肺に入り込んで肺炎を起こします。高齢者や寝たきりの人、脳卒中の後遺症などで飲み込む力が低下していると起こりやすくなります。

早産

進行した歯周病があると、発生した炎症性物質が子宮筋を収縮させ、早産を引き起こす場合があります。妊娠中はつわりなどで口内ケアがおろそかになりがちなこと一因です。

骨粗しょう症

骨粗しょう症になると、歯を支える骨が急速にやせるので、歯がぐらぐらして歯を失う原因となります。すると、食事によって得られるカルシウムが不足して、さらに歯を弱くしてしまいます。

胃腸障害

歯を失うと、食べものをよく噛めないで、胃腸に負担がかかります。かたいものが食べられなくなって栄養バランスが悪くなると抵抗力が落ち、ますます歯周病が悪化します。

「お口の病気は
お口の中だけのもの」
と考えていませんか?

歯周病はお口の中の病気のひとつではありますが、実は身体の中の様々な状態とも関連しているため、身体へも影響を及ぼすことがわかってきました。なかでも注目されているのが歯周病と生活習慣病の関係です。



歯周病の セルフチェック

このような症状があったら歯周病
かもしれません。歯科医療機関で
検査を受けるようにしましょう。



- 朝起きたときに、口の中がねばねばする
- 歯みがきのときに出血する
- かたいものが噛みにくい
- 口臭が気になる
- 歯肉がときどき腫れる
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまが
できてきた
- 歯がぐらぐらする

*厚生労働省「e-ヘルスネット 歯の健康」より

全身の
健康のために

はじめよう! 歯周病対策

よく噛んで食べよう

ゆっくりよく噛んで食べると唾液がたくさん出て、口内の細菌の増殖が抑えられます。



禁煙しよう

タバコを吸うと血行が悪くなり、煙に含まれる有害物質が口の中の粘膜や歯肉から吸収され歯周病を悪化させる原因になります。



毎日セルフケアしよう

毎食後の歯みがきは歯周病対策の基本です。歯と歯の間は、デンタルフロスや歯間ブラシを使ってみがきましょう。フッ素（フッ化物）配合の歯みがきを使うと歯の質を強くして、むし歯をつくる原因菌の働きを弱め、酸がつくられるのを抑えられます。



定期的にプロのケアを受けよう

一年に1~2回は歯科を受診し、歯の健康をチェックしてもらいましょう。



注目!

歯垢染色剤を使って、いつもの歯みがきで歯垢が取れているかチェックしてみましょう。
(本誌に同封している申込書を使ってお申込ください。)

無料で配付します!

無料歯科健診をご利用ください

当組合の被保険者・被扶養者の皆さんは、年2回まで無料で「歯科健診」を受診できることをご存知ですか? 所要時間は、15分ほどですので、ぜひご利用ください。

お申込方法は、同封のチラシまたは、本誌15ページをご覧ください。

