



MEDICAL OFFICE

医療の最前線からのワンポイントアドバイス

医学部歯科・口腔外科学教室 教授 森川 暁
もりがわ さしる

お口の健康は全身の健康

皆さまは、ご自身の歯と歯肉の状態をご存じでしょうか。歯周病は「歯肉の病気」と思われがちですが、実際には歯を支える骨、歯槽骨が溶けていく病気でもあります。歯と歯肉の境目にたまった細菌のかたまり（菌垢・バイオフィルム）とその毒素によって歯肉に炎症が起こり、それが続くと、その下にある骨が少しずつ失われていきます。歯肉の炎症だけであれば元に戻せますが、いったん溶けた骨は自然には戻りません。歯がぐらついて抜けてしまうのは、支えである骨が失われるためです。

日本では成人の多くが何らかの歯周病を持つといわれ、まさに国民病です。ところが初期には痛みが出にくいいため、気づかないうちに進行し、歯を失う最大の原因となっています。歯みがきの際の出血や歯肉の腫れ、朝起きたときの口のね

ばつきは、体が送る早めのサインです。さらに近年は、歯周病が「お口の中だけの問題」ではないこともわかってきました。歯周ポケットの内側で続く炎症から、細菌や炎症を引き起こす物質が血管に入り込み、全身をめぐる離れた臓器にも影響を及ぼしうると考えられています。

中でも関わりが深いのが糖尿病です。歯周病の炎症は血糖を下げるインスリンの働きを妨げ、逆に高血糖は歯肉の免疫を弱めて歯周病を進めます。両者は互いを悪化させる関係にあり、歯周病の治療によって血糖の指標が改善する例も報告されています。また認知症との関連についても、歯周病菌やそれに伴う炎症が脳内でアルツハイマー病に関わる物質の蓄積を促す可能性が動物実験などで示されており、私たちも基礎教室・臨床教室と

連携し、その解明に取り組んでいます。

心強いのは、歯周病が予防でき、管理できる病気だということです。毎日の丁寧な歯みがきに加え、歯科での定期的な検診と専門的なクリーニングによって、多くの場合その進行を抑えられます。骨が失われる前に気づくことが何より大切で、そのためには歯周病検査やエックス線撮影などによる定期的な確認が欠かせません。また、喫煙は歯周病を進行させる大きな危険因子です。禁煙も歯と骨を守る一歩です。

お口は、食べる・話す・笑うという毎日の暮らしを支える入り口です。年齢を問わず、まずは一度、かかりつけの歯科で歯肉と骨の状態を確かめてみてください。皆さまが生き生きと年齢を重ねていただけるよう、私たちも日々の診療と研究に励んでまいります。