

歯周病：意外と怖い 動脈硬化、糖尿病に関係も

正常な歯、歯肉炎、歯周炎の歯

歯のぐらつきや歯ぐきからの出血で気付く歯周病。「痛みもないし、命にかかわる病気ではない」と、治療を先送りしている人も多いようだ。だが、最近の研究で、歯周病を起こす歯周病菌が、動脈硬化や糖尿病の悪化にかかわっている可能性が指摘されている。意外と怖い歯周病の実態について、専門家に聞いた。【永山悦子、扇沢秀明】

「やっぱり自分の歯で食べたいですから」

東京都大田区在住の女性（88）は、自分の歯が23本も残っている。厚生労働省の昨年の歯科疾患実態調査によると、85歳以上の日本人の平均歯数はたった6本。この女性は約20年前から、念入りな歯磨きを心がけ、1～2カ月に1回は歯科医で歯垢（しこう）や歯石を取り除く「クリーニング」を受けている。「ぐらつく歯はなく、硬いものも食べられます」と笑顔で話す。

歯周病とは、歯周病菌が原因で歯ぐきなどに炎症が起きる病気だ。大量の歯周病菌を含む歯垢を放置すると、歯肉に炎症が起きて赤くはれる（歯肉炎）。炎症が広がると、歯と歯肉の間に「ポケット」ができ、そこで歯周病菌が増殖。歯肉炎が悪化し土台の歯槽骨が溶けて歯が抜ける。ポケットが深さ4ミリ以上になると、「歯槽膿漏（のうろう）」とも呼ばれる「歯周炎」と診断される。

厚労省の調査によると、歯周炎の人は45～74歳の約半数を占める。歯肉炎も含めると、「成人の8割がかかっている」といわれる。入れ歯になると、味が分かりにくくなるほか、ものをかむ感覚が脳に届かず、脳の働きにも影響する。このため、日本歯科医師会などは「80歳になっても自分の歯を20本残そう」と呼びかけている。

◆正しい歯磨きを

スズキデンタルクリニック（東京都品川区）の鈴木賢院長は「歯周病と自覚して来る患者は、歯周病患者全体の1～2割だ。だが、健康な歯を取り戻すには、医師による治療だけでなく、患者自身が食後に正しいブラッシングで歯磨きを継続することが必要」と話す。

正しいブラッシングは、歯にブラシを直角に当てて、小刻みにこする。「鏡で歯をしっかりと見て、10分くらいかけてじっくり磨いてほしい」と鈴木院長。歯肉炎なら治るまでに週1回の通院で2～3カ月、歯周炎なら1～2年かかることもあるという。

◆40歳を過ぎたら

口の中には、500種類以上の菌がいる。このうち歯周病を起こす菌は9種類前後とされる。歯周病菌は空気のないところで繁殖する「嫌気性菌」のため、ポケットができると空気に触れにくくなり、一気に増殖する。

東京医科歯科大の渡辺久・助教授（歯周病学）は「40歳を過ぎると、歯肉の歯周病菌に対する抵抗力が落ちて、炎症が起きやすくなる。さらに55歳くらいから急激に悪化し、歯が抜ける人が増える。40歳になれば、定期的に専門家のチェックを受けてほしい」と話す。

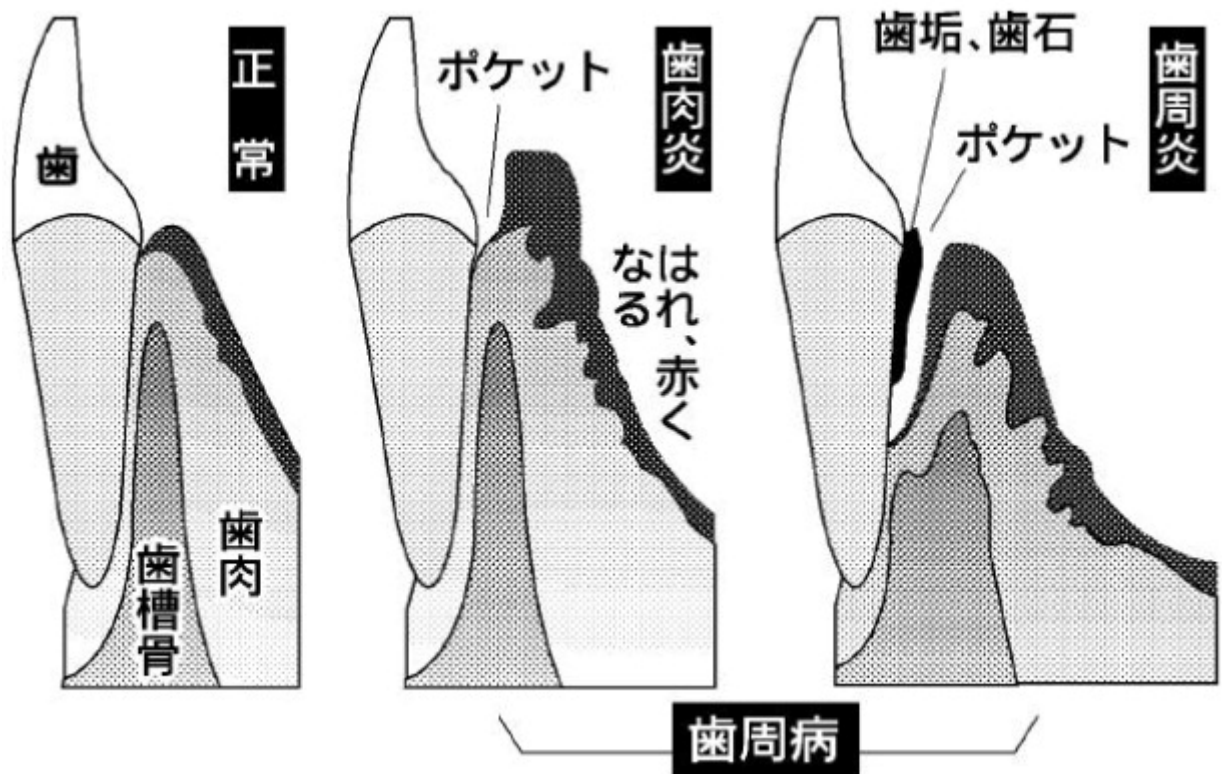
ぐらつく歯を固定した古代ローマ時代の頭骨が見つかるなど、歯周病の歴史は古い。昔から老化による避けられない病気と考えられてきたが、1970年ごろから、歯垢が原因になっていることなど、科学的に実態が解明されてきた。喫煙でニコチンが体内に入ると白血球の働きが悪くなり、歯周病菌による炎症が起きやすくなるほか、ストレスが免疫力を落とし、歯周病を悪化させることが分かっている。

また、最近の研究から、口から全身へ運ばれた歯周病菌が他の病気に関係しているとの見方が出ている。歯周病菌にある毒素が子宮にたまると、陣痛を促して早産につながる。血糖値を調節する「インスリン」の働きを邪魔する物質を作り出し、糖尿病を悪化させると考えられている。胃がんとの関係が指摘されるピロリ菌の増殖に関与しているとの研究結果もある。

東京歯科大の奥田克爾教授（微生物学）は、動脈硬化を起こした患部から歯周病菌を検出した。腹部動脈瘤（りゅう）の患者26人のうち、6人の患部から歯周病菌の一種の「スピロヘータ」が見つかった。心臓の冠動脈狭窄の患者51人でも5種類の歯周病菌が最大で24%検出された。

奥田教授は「ポケットが深い人ほど歯周病菌の検出率が高かった。歯周病が進むと、菌が歯肉を貫通し、血液に入りやすくなるようだ。歯周病だから必ず動脈硬化を起こすというわけではなく、さまざまな症状悪化の要因の一つとみられるが、歯のケアは健康維持のために重要だ」と話す。

=====歯周病:意外と怖い 動脈硬化、糖尿病に関係も



◇歯ぐきの年齢チェック

(渡辺久・東京医科歯科大助教授の資料を基に作成)

[質問]

- A・歯磨きをすると、歯ぐきからいつも出血する
- ・口臭が強い
 - ・歯がぐらぐらする
 - ・歯ぐきがよくはれる
 - ・歯と歯ぐきのにすき間があり、よく食べ物が詰まる
- B・歯磨きは1分くらいで終わる
- ・歯磨きは1日1回以下

- ・ 歯を磨かないで寝ることも多い
 - ・ 歯並びが悪い
 - ・ 3年以上、歯石を取り除いていない
- C・ 歯科医院には、1年に1回も行かない
- ・ 1日の喫煙本数が20本以上
 - ・ 自分は非喫煙者だが、周りにヘビースモーカーがいる
 - ・ 仕事時間の8割以上、パソコンを使っている
 - ・ 歯をかみしめていることが多い
 - ・ 両親あるいはいずれかの親が歯周病だ
 - ・ 配偶者が歯周病だ
 - ・ ペットとよくキスをする
- D・ 昼食はファストフードですますことが多い
- ・ 野菜はほとんど食べない
 - ・ 牛乳や小魚など、カルシウムが多い食品をほとんど食べない

[診断]

(Aの質問ではYES1個が10点、Bは5点、Cは2点、Dは1点で合計点を計算し、歯ぐき年齢を診断する)

9点以下 = 20代 (健康な状態)

10～17点 = 30代 (歯肉炎の恐れ。歯周炎になる可能性あり)

18～30点 = 40代 (歯周炎予備群の段階で要注意)

31点以上 = 50代 (すでに歯周炎。一刻も早い治療が必要)