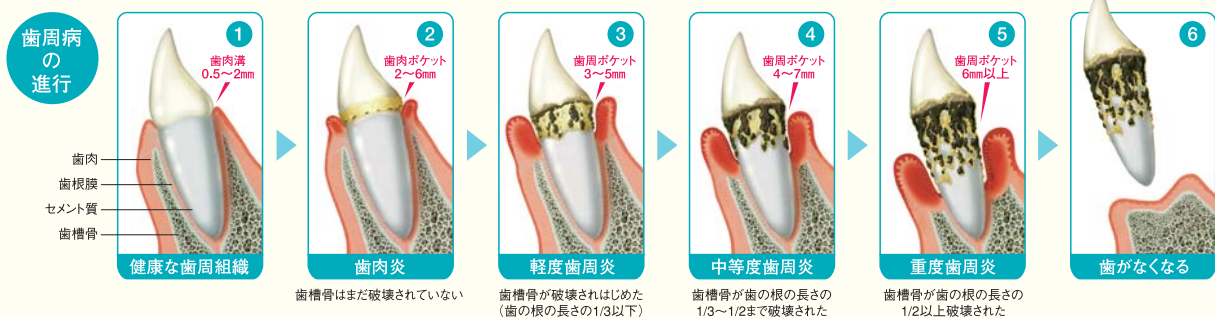


# 歯周病と生活習慣病

## 歯周病(歯肉炎、歯周炎)

歯周病は、歯垢(プラーク)の中の歯周病菌やその代謝産物の作用によって、歯を支えている歯周組織(歯肉、歯槽骨、歯根膜やセメント質)が破壊される病気です。自覚症状が現れにくいので放置されやすく、気付いた時はかなり進行していることが多く、進行するにしたがい、歯ぐきから膿が出たり、激しく痛んだり、歯がぐらぐらするようになっていたりして、最後には抜けてしまいます。



【歯周病をなおそう】著 沼部 幸博(日本歯科大学歯学部歯周病学講座助教授)より抜粋

## 生活習慣病

生活習慣病とは、食生活、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等のよくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。糖尿病、肥満、脳卒中、心臓病、高脂血症、高血圧、痛風、大腸癌、肺扁平上皮癌、慢性気管支炎、アルコール性肝炎、歯周病などが含まれ、日本人の3分の2近くが生活習慣病で亡くなっています。

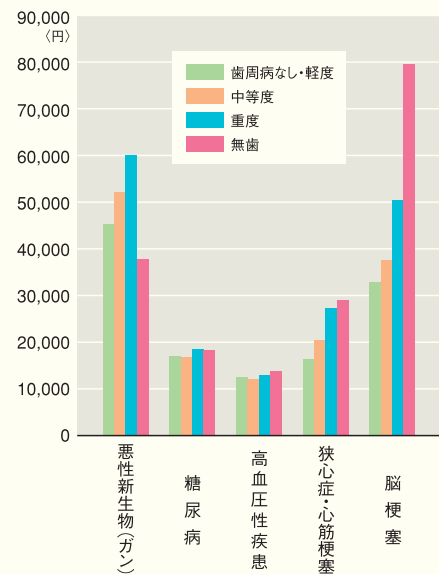
最近、注目されている糖尿病は多くの合併症(腎症、網膜症、神経障害、脳梗塞、脳卒中、心筋梗塞、歯周病等)を起こし、また高血圧や高脂血症がある人が糖尿病になるとそれらの症状を悪化させるので、生活習慣病の代表的病気と言えます。

## 歯周病と生活習慣病の関係

近年、歯周病がさまざまな全身の病気(糖尿病、心筋梗塞、狭心症、高血圧症、脳梗塞、肺炎、早産・低体重児出産など)と関連があることが多くの研究からわかってきました。

原因は、歯周病菌や歯周病組織から産出される酵素類や炎症性サイトカインが、血行を介して血管壁や気管支などに定着し、全身疾患に悪影響を及ぼすことによります。

## 【主な生活習慣病の患者1人当たりの1カ月平均医療費(歯周病程度別)】



歯周病なし・軽度	45,321	16,929	12,453	16,471	32,951
中等度	52,175	16,898	12,206	20,455	37,569
重度	60,001	18,493	12,972	27,233	50,383
無歯	37,858	18,262	13,728	29,122	79,628

(円)

悪性新生物、糖尿病、高血圧性疾患、狭心症・心筋梗塞、脳梗塞において、歯周病に罹患している人が医療費が高かった。

山梨県 高齢者における歯の健康と医療費に関する実態調査(平成18年12月)

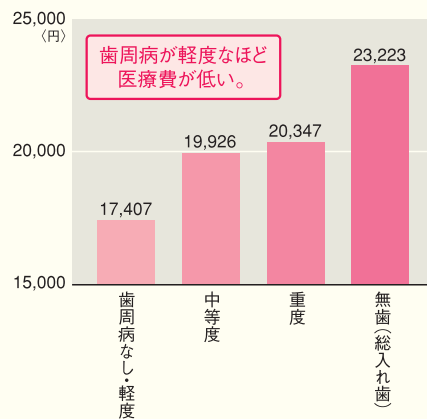
## 歯周病と糖尿病

糖尿病患者の約8割には歯周病の症状があり、糖尿病の症状の悪化が加速度的に歯周病の症状を悪化させることが多く、反対に歯周病の治療を行うことにより血糖値が改善されるということがしばしば見られます。

これは、歯周病菌の毒素が作る「TNF- $\alpha$ 」という腫瘍壊死因子が、血液中に入るとインスリンの働きを阻害し糖尿病を悪化させ、糖尿病による免疫機能低下や唾液の分泌不足による口の乾燥が歯周病菌を繁殖させ、歯周病を悪化させるからです。

※糖尿病治療を受けていて、歯周病を患っている方は、歯周病治療を並行して受けることをお勧めします。

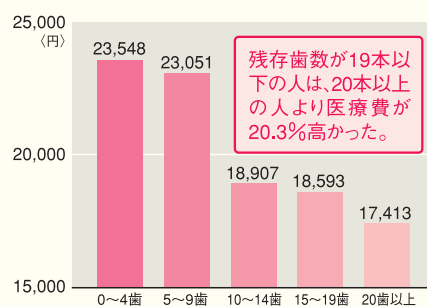
## 患者1人当たりの1カ月平均医療費 (歯周病の程度別)



## 歯周病と虚血性心疾患(狭心症・心筋梗塞)

心臓の冠状動脈の内皮に取りついた歯周病菌が粥状の塊を作り、血管を徐々に狭め、心筋梗塞や狭心症の発作を招きやすくなります。1997年に発表されたアメリカにおける疫学調査では、歯周病罹患者は健康な人に比べて約3倍の高い頻度で心臓発作を起こしていることがわかりました。

## 患者1人当たりの1カ月平均医療費 (残存歯数別)

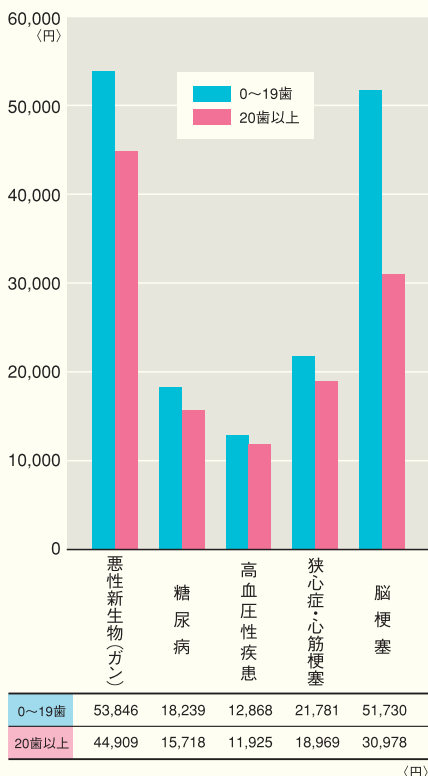


山梨県 高齢者における歯の健康と医療費に関する実態調査 (平成18年12月)

## 歯周病と脳梗塞

歯周病菌によって作られた粥状の塊が、脳の血管に詰まると脳梗塞の危険が高まります。また、心臓内や頸動脈にできた血栓が血液の流れに乗って進み、脳の血管を閉塞させてしまう脳塞栓(のうそくせん)への関与も疑われます。

## 主な生活習慣病の患者1人当たりの 1カ月平均医療費(残存歯数別)



悪性新生物、糖尿病、高血圧性疾患、狭心症・心筋梗塞、脳梗塞において、残存歯数が19本以下の人は、20本以上の人より医療費が高かった。

山梨県 高齢者における歯の健康と医療費に関する実態調査 (平成18年12月)

## 歯は健康の入り口

歯を失う原因の90%は「歯周病」と「むし歯」です。

山梨県の80歳の平均残存歯数は約13本で(平成18年度、山梨県歯科実態調査)80歳までに多くの歯が失われ、20本以上歯を維持している人は20%ほどになってしまいます。「歯周病」は、25歳を過ぎると80%以上の方に歯肉に何らかの所見が見られ、60歳以上では半数以上が進行した歯周病にかかっています。早期に多くの歯を失うことは、健全な食生活を送ることがむずかしくなるだけでなく、噛みしめる能力が低下するため運動機能も衰えます。その意味において、生活習慣病の多くを予防・改善するには歯の健康は欠かせません。

ハチマルニイマル

## 8020(80歳で20本歯を残す)を目指しましょう

人生80年時代を迎え、健康であること、長寿であることはすべての人々の願いです。

80歳高齢者を対象とした調査から、歯の喪失が少なく、よく噛めている人は生活の質(QOL)および活動能力が高く、運動・視聴覚機能に優れていることが明らかになっています。健康な歯が20本以上残っていれば、自分の歯でほとんどの食品を食べることができ、心身の健康を維持するのに大いに役立ちます。

多くの歯を健康に維持して、**メタボリックシンドローム**(内臓脂肪症候群)を予防しましょう。