



おくりたい 未来の自分にきれいな歯

～からだの健康は歯と歯ぐきから～

日本人の平均寿命は、男性79.55歳、女性86.30歳(2010年厚生労働省)と世界のトップレベルです。長寿は素晴らしいことですが、自立して生き生きとした人生を送るためには健康寿命が問題です。厚生労働省が算出した2010年の健康寿命は、男性70.42歳、女性73.62歳です。平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味し、男性9.13年、女性12.68年となっています。

近年では、口腔ケアはお口の健康アップのためだけでなく、からだの健康を保つためにも重要であるとの報告が多く発表されています。

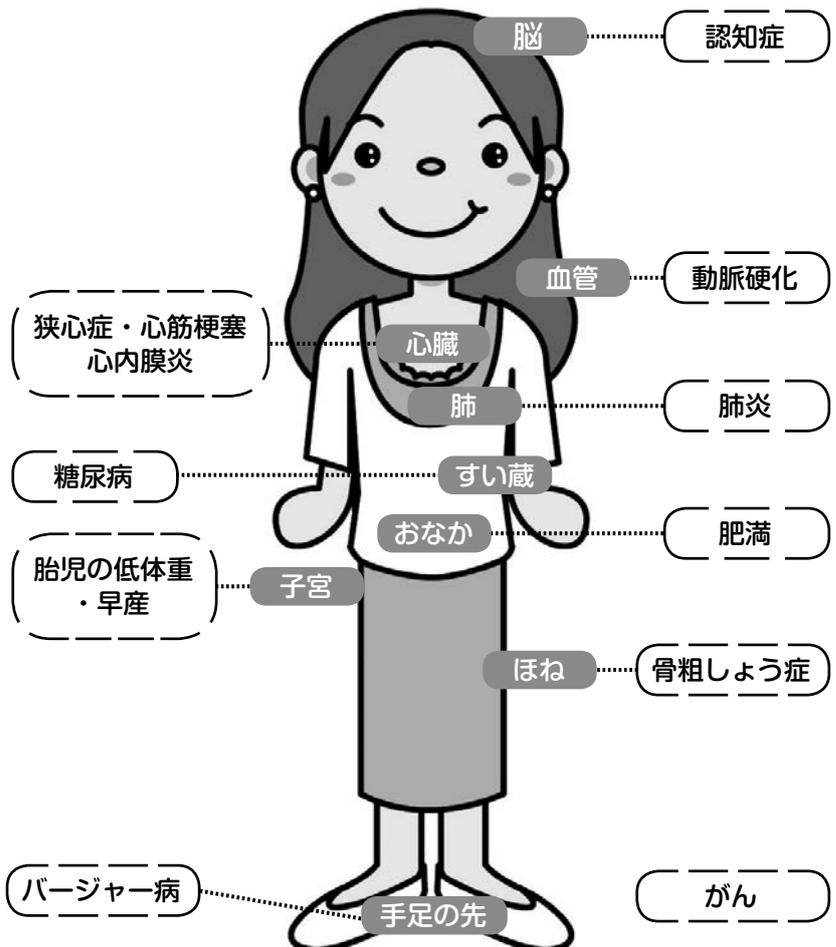


歯周病とからだの病気

歯周病は歯を失う大きな原因。歯は、食べ物が初めて出会う「消化器」であるだけに、歯周病で歯を失うと、からだ全体に大きな影響が及びます。さらに、歯周病が全身の様々な病気に関わっていることが分かってきています。

歯周病とは

歯垢(プラーク)の中の歯周病菌が歯ぐき(歯肉)に炎症を起こしたり、歯根膜や歯槽骨を溶かしてしまう病気。歯垢は歯の表面につく白いねばねばした物質で、この中に細菌がすみついている。手抜き歯みがきや不規則な食生活などが歯垢の増える原因に。



生活習慣病の予防は、歯周病対策から

●よく噛むことは、肥満・メタボリックシンドロームの予防・解消に！

良く噛むことが肥満を防ぐメカニズムが分かってきています。脳内にある神経ヒスタミン

という物質が食欲を抑え、エネルギーを消費させる働きをもっており、この神経ヒスタミンは、噛むことで活性化するというものです。



●歯周病を治療すると糖尿病もよくなる



歯周病は、網膜症、腎症、神経障害、心筋梗塞、脳梗塞に次いで糖尿病の第6番目の合併症といわれ、糖尿病が歯周病を引き起こすことはよく知られています。さらに最近では、歯周病を改善すると、糖尿病の状態もよくなるというデータも発表されています。

糖尿病の人は、免疫力が低下して、歯ぐきの炎症が起こりやすくなるため、糖尿病が歯周病をもたらし、悪化させるといわれています。さらに、歯周病がひどくなると、炎症によって出てくる物質がインスリンの血糖値をコントロールする働きを妨げて、糖尿病の状態を悪くするといわれています。

糖尿病の人は、免疫力が低下して、歯ぐきの炎症が起こりやすくなるため、糖尿病が歯周病をもたらし、悪化させるといわれています。さらに、歯周病がひどくなると、炎症によって出てくる物質がインスリンの血糖値をコントロールする働きを妨げて、糖尿病の状態を悪くするといわれています。

●歯周病予防は心臓の病気も防ぐ

動脈硬化とは、血管が厚く硬くなり血管の内側が狭まる病気。これが、心筋の筋肉に栄養を送る冠動脈におこり血管が狭くなったり(狭心症)、詰まったりする(心筋梗塞)のが虚血性の心臓病です。

歯周病菌が動脈硬化をおこしている血管に付着すると、血管を狭める作用を促進すると考えられています。動脈硬化をおこしている血管の細胞から、歯周病菌が検出されているとの報告があります。



歯周病はタバコ病の一つ 歯周病の最大の原因は喫煙

●禁煙が歯と歯ぐきを救う！全身も救う！

タバコを吸うとまず直撃されるのが口の中。歯と歯ぐきにニコチンなどの有害物質が悪影響を与えます。からだの抵抗力を弱めたり、末梢の血管を収縮させ、歯ぐきの血液を悪くしたりします。また、タール(ヤニ)が歯にこびりつくと、歯磨きでは簡単にとれず、歯垢が付きやすい環境になってしまいます。そのため、歯周

病になりやすく、治りにくくなります。

歯と歯ぐきのためにも全身のためにも、また、周囲の人のためにも、禁煙しましょう。



知らないコワイ…女性のからだと歯周病のこと

●歯周病菌が妊娠・出産時にも悪影響

妊娠中は、つわりなどで歯磨きが難しくなりがち。そのため、歯ぐきの炎症がおこりやすく、歯周病になる人が多くなります。

さらに、妊婦さんが歯周病になると、おなかの赤ちゃんが、小さく生まれたり、早産となるリスクが高まることが知られています。これは、歯周病の炎症で出てくる物質が胎盤に影響するため



であると考えられています。妊娠中は、自分自身のためだけでなく、生まれてくる赤ちゃんのためにも、お口の状態に気をつけましょう。

●更年期女性は要注意！

骨粗しょう症と歯周病は相互に関係

骨粗しょう症とは、骨の密度が減ってスカスカになり、骨折しやすくなる病気。女性に多く、閉経後の女性ホルモンの低下が主な原因です。骨粗しょう症の人が、歯周病になると、歯槽骨(歯を支える骨)が急速にやせてしまいます。また、歯周病で歯を失うと、噛む力が衰えて食事によって得られるカルシウムも不足することになり、さらに骨を弱くしてしまう悪循環を招いてしまいます。