

歯周病と生活習慣病

～津山歯科医師会～

今回は、歯周病と生活習慣病についてお話しします。

生活習慣病とは、その発症や進行に生活習慣が関与する病気のことを指します。

不良な食生活（エネルギー、食物、脂質の過剰摂取）、運動不足、喫煙、過度の飲酒、過度のストレスなどが危険な要因となり、そしてそれらが複合的に組み合わさって生活習慣病が発症します。



歯周病も口腔清掃不良という、生活習慣が原因の生活習慣病の一つです。

皆さんはよくご存じのことと思いますが、歯周病は歯垢（プラーク）の中に存在する歯周病菌によって引き起こされる歯周組織の炎症性疾患です。

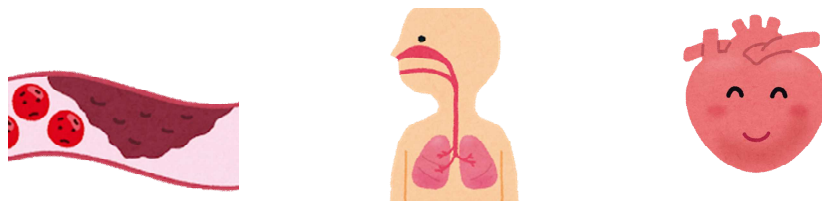
歯肉が赤く腫れた歯肉炎に始まり進行すると、歯周病菌が歯と歯肉の間に入り込み増殖して歯の周囲の組織を破壊します。

さらに炎症が進行すると、歯を支えている歯槽骨が吸収して歯がぐらつき、最終的には抜歯せざるを得なくなります。

歯周病菌は口の中の細菌とわれていましたが、近年、全身の様々な場所でその存在が見つかっています。これは、歯周病で炎症を起こした歯肉から、歯周病菌やその毒素が血液中に流れ込み、血管を通して全身に運ばれるためです。

そして口の中だけでなく、全身の疾患に深く関連していることが分かってきました。

糖尿病と歯周病は、相互の関係が詳しく解明され、歯周病は糖尿病の合併症と言われるようになりました。歯周病を治療することにより、血糖コントロールが改善することが認められることから、糖尿病の治療には歯周病治療を同時に行うことが、たいへん有効です。



歯周病菌が誤って気管に入ると、誤嚥性肺炎を引き起こします。高齢者の方で嚥下機能が低下している方では注意が必要です。

その他動脈硬化などの血管系の病気、心臓の病気などにも歯周病、歯周病菌が関わっていることがわかっています。

私たちが生きていく上で、口はエネルギーを摂取するたいへん重要な器官です。その口の健康を破壊する歯周病が、全身の疾患と密接に関係しているということは、ある意味当然のことかもしれません。

生活習慣病の予防には、規則正しい食生活が欠かせません。一生自分の歯で美味しく食事ができるように、歯周病の予防、治療をきちんと行い、お口の健康を保つことが生活習慣病の予防、治療に直結していると言えるかもしれません。



お問い合わせ先：津山市健康増進課 TEL 0868-32-2069