



健康寿命を延ばしましょう！！ ～健康長寿を支えるお口のケア～

近年では健康寿命という言葉をよく聞きます。これは 2000 年にWHOが提唱したもので、その定義は『健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間。』具体的には介護の必要がなく自立した生活が送れる期間と考えられます。平均寿命と健康寿命。その差がゼロとなり、生涯を通じて、自立した健やかな日々が送れることが理想です。

それでは、健康寿命を延ばす妨げとなっているのはどんな疾病などでしょうか。脳血管疾患、心疾患そして糖尿病が三大要因だということが明らかになっています。

歯周病と関連があるとされている5つの症状

歯周病は、口の中の病気と単純に捉えるのが、かつては一般的な考え方でした。しかし、研究進み、実は歯や口だけでなく、全身の健康に深く関わっていることが明らかになってきています。

糖尿病

糖尿病は、インスリンという血糖を下げるホルモンが不足したり、うまく作用することで、常に血糖値が高い状態になってしまう病気です。血糖値が高い状態が続くと、様々な合併症が起きやすいというリスクを抱えることとなります。歯周病は、そんな糖尿病の合併症の一つとして見なされているのです。糖尿病の人は、糖尿病でない人に比べて歯周病になる可能性が高いことや、歯周病の治療によって、歯ぐきの炎症が改善すると、インスリンが働きやすい状態になり、血糖値が改善する可能性はあるということが報告されています。

認知症

認知症の一つである脳血管性認知症の原因は脳卒中。脳卒中は動脈硬化が脳の血管でおこるのですから、歯周病を予防して動脈硬化のリスクを減らすことが認知症の予防につながります。また、脳に萎縮が見られるアルツハイマー型認知症の人では健康な人に比べ、残っている歯数が少ないこともわかっています。歯周病を予防してよく噛むことで、刺激が歯根膜から脳に伝わりアルツハイマー型認知症の予防につながると考えられています。

早期低体重児出産

妊娠中の女性で歯周病をわずらっている人は、そうでない人に比べて、低体重児出産や早産をする確率が高いことが報告されています。妊娠中の女性は、つわりによって歯磨きなどの口腔清掃が不十分な状態になりやすく、結果として歯周病になりやすいのです。そして歯周病になってしまうと、炎症物質がへその緒を通じて胎児に影響し、早期低体重児出産の確率がたかまると考えられています。

誤嚥性肺炎

食事中、誤って食べ物が気管支に入ろうとすると、自然にむせたり咳が出たりします。これは、肺や気管を守ろうとする生理的な反応。しかし、この機能が弱まると、自らの唾液や食べ物が誤って肺に入り肺炎を起こしてしまいます。これを誤嚥性肺炎といい、その主な原因は、唾液中に含まれる細菌です。歯周病菌の多くは、肺炎の原因となるもので、歯周病の人のほど誤嚥性肺炎になるリスクが高いと言えます。高齢、認知症、脳血管障害、手術後など、食べ物をうまく飲み込めない人は、特に注意が必要です。

心疾患

心疾患は、食生活や運動、ストレスなどの積み重ねが引き起こす生活習慣病の一つです。歯周病の人は、歯周病でない人と比べて、心疾患を発症するリスクが高いことが明らかになっています。また、歯周病が重症ほど、その発症リスクが高くなるとも言われています。これは、歯周病によって歯ぐきで生産された炎症物質が血液を介して心臓の血管にも影響を及ぼすためだと考えられています。

