

健口だより

第27号

平成27年3月15日

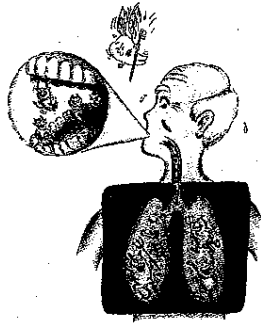
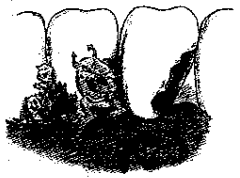
発行所 日本歯科医師会 西川一雄
 発行所 東京都文京区本郷6-2-4
 TEL 03-4666-2222 FAX 03-4666-3335

誤嚥性肺炎

口は外に開いた臓器です
口の手入れや清掃は
生命を守る防波堤

歯や義歯の手入れをしなくても、生命にはかかわらない
 そう思っていないませんか？
 それが生命を脅かすのです。

介護を要する高齢者の最大の死因は肺炎です。口腔内には、様々な最近が棲んでいます。それらが唾液や食物、胃液と共に気管に入り「誤嚥（こえん）性肺炎」を起こすのです。

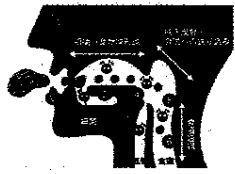


●誤嚥を起こしやすい嚥下障害の兆候

- ・食べるとむせる
- ・食後に味がでる
- ・水を飲むと声がかれる
- ・胸につかえる
- ・食べ物が口からこぼれる
- ・流動食しか食べられない 等

摂食・咀嚼・嚥下の各段階

- ① 食物の認識
- ② 口への取り込み
- ③ 咀嚼と食塊形成
- ④ 咽頭への送り込み
- ⑤ 咽頭通過、食道への送り込み、嚥下反射
- ⑥ 食道通過



厚生省の平成10年人口動態統計によれば、日本人の死因としての肺炎は悪性新生物、心疾患、脳血管疾患に次いで第4位7万9,952人である。

ところが、平成25年の死亡数を死因順位別にみると、第1位は悪性新生物で36万4,721人、第2位は心疾患19万6,547人第3位は肺炎12万2,880人、第4位は脳血管疾患で、11万8,286人となっている。

心疾患は、昭和60年に脳血管疾患にかわり第2位となり、その後も死亡数・死亡率ともに上昇傾向であったが、平成21年に減少した。平成22年から再び上昇したが、平成25年は減少し、全死亡者に占める割合は15.5%となっている。

肺炎は昭和50年に不慮の事故にかわって第4位となり、上昇と低下を繰り返しながら上昇傾向を示してきた

図1 主な死因別死亡数の割合（平成25年）

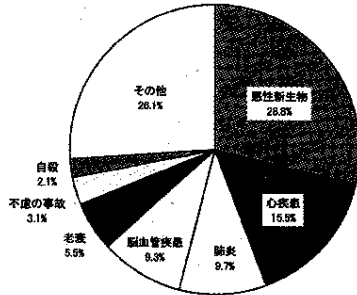
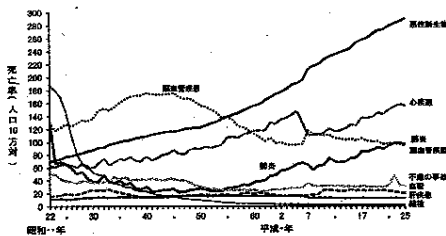


図2 主な死因別にみた死亡数の年次推移

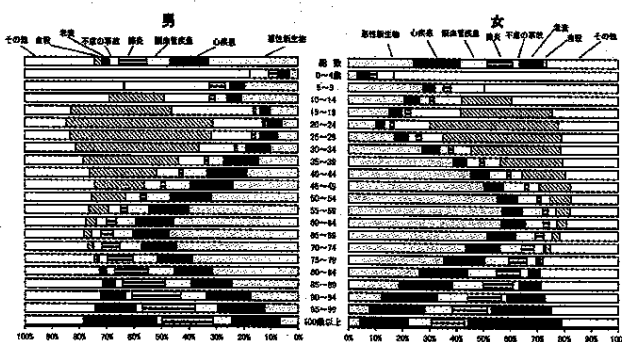


注：1) 肺炎、心疾患、脳血管疾患は、厚生省人口動態統計（平成7年1月現在）に基づいて、1950年以降のデータは、厚生省人口動態統計（平成25年1月現在）に基づいて集計されている。2) 肺炎は、平成25年の死亡数（12万2,880人）を平成25年の人口（1億2,549万人）で割った割合である。

が、平成23年には脳血管疾患にかわり第3位となり、平成25年の全死亡者に占める割合は9.7%となっている。

高齢者は全身的には老化、低栄養、悪性疾患などを背景とする免疫不全により、いわゆる易感染状態にあるが、局所的には気管支粘膜の線毛運動減弱、咳嗽反射減弱などに基づく感染予防機能の低下により、特に肺炎の易発症状態にあると言える。しかし、高齢者肺炎の最大の発症原因は「誤嚥」で、69歳以下では誤嚥の関与を示唆する肺炎はわずか11%であったのに対し、70歳以上では60%に達すると報告されている。

図3 性・年齢階級別にみた主な死因の構成割合（平成25年）



誤嚥性肺炎の予防は、口腔内の清潔を保つこと、および食後はできるだけ座位を保つことです。

口腔内を不潔にしていると細菌が元気になります。うがいや歯の粘膜を拭うなど、口を清潔に保つ口腔ケアは、生命を守るのです。

歯周病の恐怖

歯周病は、歯と歯肉の間に入り込んだ細菌によって、組織が破壊されて歯肉がはがれたり、歯を支えている骨が侵される病気です。それによって、歯肉がはれたりとか、歯が揺れてきたりというような、症状が現れます。歯肉のまわりだけが、赤くなったり、腫れあがったりする歯肉炎は比較的軽症なのですが、歯を支える骨が溶けて、歯がぐらぐらしてくる歯周炎になると、重症です。歯周病の原因はグラム陰性菌と呼ばれる細菌で、昔は老人に多い病気とされ、その大きな要因としては唾液分泌量の低下や、義歯の使用によって歯茎が下がることにより、義歯と歯の境目の歯肉が盛り上がり、そこが細菌の温床となりやすくなるのが挙げられます。唾液には、歯や歯肉を殺菌する効果があるのです。

しかし、一九九三年に行われた厚生省の調査で歯周病患者は、一〇歳児で約五〇%、二五歳以上では八〇%にのぼると、診断され若年層でも広がっています。これは、若い人が食べ物をよくかまなくなつたということに起因していると言われてます。現代の食事と、戦前の食事を、小学生を対象にして咀嚼（噛むこと）回数を調べたところ、回数に大幅な差が見られました。よく噛むことにより、食べ物と歯肉がすれてマッサージ効果が得られたり、あごが発達して歯並びがよくなり、歯の隙間がなくなるので細菌がたまりにくくなるのです。

歯周病の特徴の一つには、痛みがないというのがあげられます。これはどういうことかというのと、歯周病の原因菌には、歯肉の神経を麻痺させて痛みを感じなくさせる酵素を出すものがあるので、痛みが出るまで自分が歯周病であることに、気付かない場合が多いということです。また、むし歯の原因菌は歯の表面で繁殖し、空気のある所で活性化するので、歯周病の原因菌は歯と歯肉の間で繁殖し、空気のない所で活性化します。つまり、むし歯と歯周病とは、原因菌の性質が全く異なるため、たとえむし歯がなくても歯周病になる可能性はあるのです。

更に、歯周病は若い女性がかかりやすいという報告もあります。人間の体には、生理学的透過性関門（異物や細菌が細胞間を容易に通れないシステム）が備わっていますが、歯を囲む歯肉の内側の部分では、他の組織より細胞間が開いているため、このシステムが弱くなっています。歯肉溝浸出液（歯と歯肉の間から分泌される液体）は、口の中で繁殖する細菌を退治するため、白血球などの免疫物質を大量に含んでいて、それと同時に女性ホルモンも含まれています。歯周病菌の中には、女性ホルモンを栄養源として、活動を活性化するものがあるので、初潮・妊娠・月経時には、この歯周病菌が増殖しやすくなるということなのです。

更に恐ろしいことに、この歯周病を放置していると、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす可能性があると最近の研究で明らかになりました。それらは、通常、動脈硬化や高血圧、ストレスなどが要因でなる病気なのですが、歯周病菌の中には、血液中成分の血しょうを凝固させ血管をつまらせる性質を持つ、酵素を吐き出す菌がいるのです。他にも、糖尿病や早産など様々な悪影響が出ています。

糖尿病の場合は、歯周病菌が血流にのって体内へ入ると、免疫反応がおこり、免疫細胞からサイトカインという物質が分泌されます。糖尿病は、膵臓ホルモンであるインシュリンが何らかの原因で作用しなくなり、その結果、体内に糖を取り込むことができ

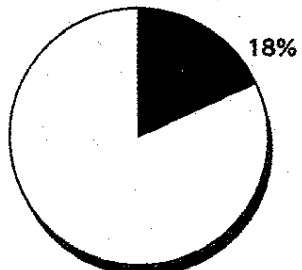
ずに排出されてしまう病気です。サイトカインには、インシュリンを受け取る細胞の受容体をブロックする性質があるために、結局体内に糖が取り込めなくなり、糖尿病となってしまうのです。

早産の場合は、歯周病菌が体内に侵入することにより、免疫反応がおこり、サイトカインが分泌されます。そして、それが羊膜にアレルギー反応を起こさせることによって穴をあけ、胎盤が脆くなつてはがれおちてしまい、早産するということが起こるのです。

このように歯周病は、ただ、歯がぐらぐらして抜け落ちるというだけではなく、いろいろと生命に関わる病気をもたらす危険性があります。歯周病は、丁寧なブラッシングや、時間をかけてよく噛んで食べることで大部分が予防できます。しかし、丁寧に見がいたつもりでもわず

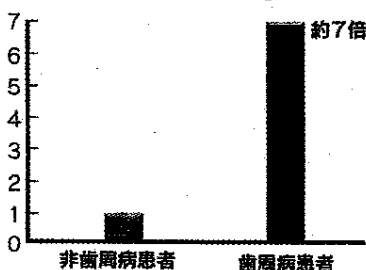
かでも歯垢が残っているれば、歯周病になるのです。歯周病は、早期発見・早期治療がとても重要なのです。

低体重児の出産における歯周病が原因とされるもの



毎年米国で出産する25万人の早産新生児の内約18%は、歯周病感染に関わるものと報告されている。

低体重児の出産(2,500g以下)



歯周疾患に罹患した母親の早期出産は罹患していない母親に比べ7倍も多い。

※ノースカロライナ大学 オフペンバハマー教授の研究より

(社)日高歯科医師会からお知らせです

日高歯科医師会では、以下の事業を行っています。

1. 無料歯科相談
2. 少人数対象歯の勉強会
3. 歯ブラシアドバイザー
4. スタッフバンク登録制度

詳細に関しましては、日高歯科医師会事務局坂森までご連絡ください。

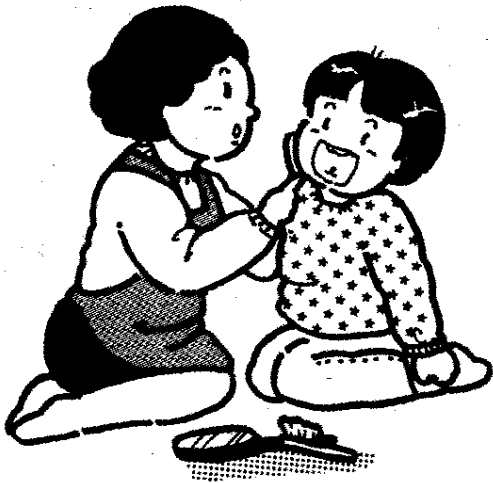
電話0146-42-2784

口の中の細菌のはなし

口の中が不潔だとタミフルなどのインフルエンザ治療薬が効きにくくなる可能性？（まだ研究中だが）

インフルエンザウイルスは、細胞内に入り込んで増殖し、他の細胞に感染を広げる際、ウイルス表面の酵素「ノイラミニダーゼ（NA）」を使って、自身を細胞表面から切り離す。タミフルやリレンザなどはNAの働きを妨げることでウイルスの感染拡大を防ぐ。

落合邦康教授（日本大学口腔細菌学）らの研究チームのこれまでの研究で、歯垢に含まれる2種類の細菌がNAを作り出し、ウイルスの増殖を助けることが分かった。インフルエンザウイルスに感染させた細胞に細菌の培



養液を加えると、細胞からのウイルスの放出量が21〜28倍に増え、リレンザやタミフルを投与してもウイルスの放出量は抑えられなかった。この研究からすぐに抗インフルエンザウイルス剤の効果を妨げるとは言えないが、今後の研究によっては、インフルエンザウイルスはのどや鼻の奥で感染、増殖するので歯磨きの徹底など日常生活の注意で、インフルエンザを予防したり、重症化を防いだりできる可能性があるかもしれない。

第26号懸賞クイズ

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | 1 | | | 5 | | 9 | 3 | |
| | | 6 | 3 | 8 | | 4 | 7 | 5 |
| 8 | 3 | | 9 | | 4 | | | 1 |
| | 2 | 3 | | | 6 | B | | 7 |
| 7 | 4 | | 2 | | 3 | | 8 | 6 |
| | | 9 | 7 | 1 | | 2 | 4 | |
| 9 | | 2 | 1 | | 8 | 3 | 5 | |
| | 5 | C | | 3 | | 7 | | 2 |
| | 6 | 4 | | 2 | 7 | | 1 | |

左のA, B, Cに入る数字はなんでしょう？

ハガキに答え・住所・氏名・年齢・電話番号を記載して、
〒059-3107、日高郡新ひだか町三石旭町275番地
波川歯科内 クイズ係 まで

◎正解者の中から抽選で5名の方に音波歯ブラシを差し上げます。

締切 平成27年5月1日(金) (当日消印有効)

※なお応募はお一人様一通限りとさせていただきます。
ご応募された方の個人情報、応募者の同意なしに第三者へ提供することはありません。

日高歯科医師会登録優良歯科医院

| | | | |
|-------------|--------------|-------------|---|
| 日高町 | 貫気別歯科診療所 | 中村歯科クリニック | 青山歯科 |
| 日高町立日高歯科診療所 | 新冠町 | 田中歯科医院 | 様似町 |
| 土井歯科医院 | 井上歯科医院 | 東静内歯科診療所 | 島田歯科医院 |
| 鎌田歯科医院 | 新冠ファミリー歯科 | 波川歯科 | ファミリー歯科医院 |
| フォーク歯科 | 新ひだか町 | ふなき歯科 | えりも町 |
| 門別歯科診療所 | ささしま歯科医院 | 浦河町 | にしかわ歯科医院 |
| 森歯科クリニック | 鮫島歯科医院 | 宇毛悟歯科医院 |  |
| メイプル歯科トミカワ | アムール歯科医院 | 吉川デンタルクリニック | |
| 平取町 | 平野歯科医院 | 酒井歯科医院 | |
| 平取歯科診療所 | 山口歯科医院 | かつみ歯科医院 | |
| 振内歯科診療所 | 谷本歯科医院 | 原田歯科医院 | |

編集後記

今号は、□の中の状態と全身的なかかわりについて記事にしてみました。

色々なことが全身的な影響があることも分かってきています。

□の中の健康を保つことは重要なことです。定期的な健診が不可欠なので、ぜひ最寄りの歯科医院に御相談ください。

皆様のご意見、ご質問、ご感想をお待ちしております。

編集人

原 舟 波 青 山
田 木 川 山 □
史 理 博 哲 一
一
也 郎 明 也 史