

# 健口だより

第35号

平成29年11月1日

発行者 日高歯科医師会 西川一雄  
 発行所 幌泉郡えりも町大和324  
 TEL 01466(2)3355

## 「歯周病と全身疾患の関連について」

皆様は歯周病という言葉はCMなどでよく耳にすることと思いますが、歯周病はお口の中だけでなく、身体のような状態に影響を及ぼすことを御存知でしたか？ちなみに歯周病とは細菌によって引き起こされる感染症で、初めは歯肉のみの炎症(歯肉炎)ですが、進行すると歯を支える骨を溶かす歯周炎となり、最後には歯が抜け落ちる、または歯を抜かなければならなくなる病気です。

### ☆歯周病が全身に及ぼす影響

#### ■心疾患、脳血管疾患

歯周病原菌などの刺激により動脈硬化を誘導する物質が出て、血管内に粥状の脂肪性沈着物(プラーク)が出来、血液の通り道が細くなり、さらにプラークが剥がれて血の塊が出来る、その場で血管が詰まるか血管の細いところで詰まってしまう。また歯周病の人はそうでない人の2.8倍、脳梗塞になりやすいと言われています。

#### ■糖尿病

歯周病は以前から糖尿病の合併症の一つと言

われてきましたが、最近では歯周病になると糖尿病の症状が悪化するという逆の関係も明らかになってきており、歯周病治療で糖尿病も改善することもわかっています。

#### ■誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎とは生理的機能の衰えにより、自らの唾液や食べ物が入ることによって起きてしまう肺炎で、唾液中の細菌が主な原因であり、その細菌の多くは歯周病菌であると言われています。

#### ■低体重児早産

妊娠中の女性で歯周病の人は、そうでない女性に比べて、低体重児及び早産の危険度が高くなる事が報告されています。その危険率はタバコ、アルコールなどと比べると約7倍になると言われています。

#### ■骨粗鬆症

全身の骨が脆くなると、歯を支える骨(歯槽骨)も脆くなります。特に閉経後骨粗鬆症の患者においては、エストロゲン(女性ホルモン)の欠乏により、歯周病の進行が加速されると考えられています。



の周囲の骨が壊死するなどのケースが報告されていますので、歯科受診する際には、お薬手帳を持参する等、骨粗鬆症の治療をしていることをお伝え下さい。

### ☆歯周病がアルツハイマー病に関連

アルツハイマー病とは、徐々に脳細胞が死滅していく、脳の神経細胞が減少し、脳の中で記憶を形成するのに必要な海馬と呼ばれるところを中心に、脳が萎縮するという様な変化が現れる病気で、認知症患者の約7割はアルツハイマー型認知症と推定されています。

今年5月に日本大学歯学部落合邦康特任教授らの研究チームによる研究で、歯周病を放置すれば、歯周病菌が産出する酪酸というものが、アルツハイマー病の発症リスクを高めるとす

ます。ちなみに、骨粗鬆症の薬として用いられるBP製剤を服用または注射している方が抜歯などをした場合、そ

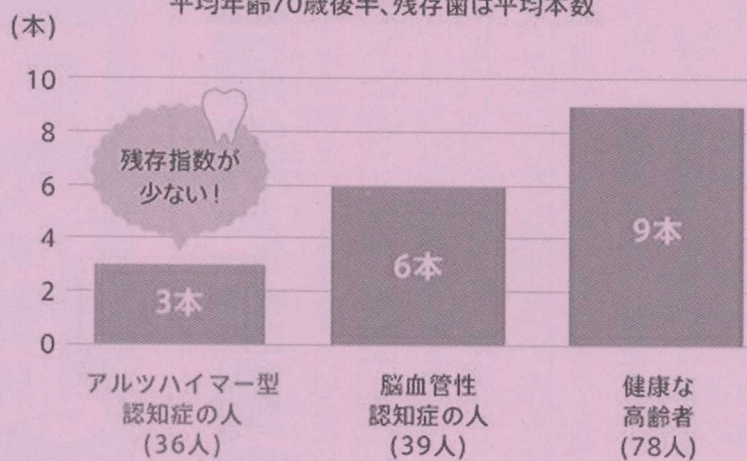
る研究が発表されました。

簡潔にいうと、口腔内で歯周病菌は酪酸を作り、その酪酸が血管を通じて身体に侵入し、脳へ到達すると鉄分子というものを過剰に生成し、この鉄分子が脳内の海馬で脳細胞を破壊するというメカニズムで、海馬は記憶を司る器官であるので、その力が衰えてくるとアルツハイマー症状が進行するということなのです。

最近では、九州大学大学院歯学研究院の武洲准教授と中西博教授らの研究グループによって、歯周病原菌が出す酵素が、ア

## 残存歯数とアルツハイマー型認知症の関係

平均年齢70歳後半、残存歯は平均本数



出典:「口腔と全身の健康との関係II:名古屋大学医学部口腔学科の研究調査」より

ルツハイマー病の悪化に関与している研究発表もされています。

また、歯周病で歯を失ってしまうこともアルツハイマー病と無関係ではありません。アルツハイマー型認知症の発症には脳内の神経伝達物質の減少が関わっていると考えられており、神経伝達物質は噛むことによる刺激が脳に伝わることで増えるからです。また、噛むことが脳を活性化することもわかっています。つまり、歯周病によって歯を失うことが、アルツハイマー型認知症の引き金にもなりかねないのです。

アルツハイマー型認知症の人は健康な人よりも歯の本数が少なく、残っている歯が少ないほど、脳の萎縮が進んでいたことが報告されています。

### ☆歯周病と関節リウマチ

ご存知ではない方もいると思いますが、歯周病と関節リウマチにも関わりがあります。

関節リウマチとは、免疫異常により関節に腫れや痛みを伴う炎症が起こる病気です。歯周病、関節リウマチのどちらの病気にも同じ炎症性サイトカインという物質が深く関わっています。

現在、関節リウマチがあると歯周病がさらに進行する、また逆に歯周病があると関節リウマチに影響すると言われています。関節リウマチがあると歯周病がさらに進行する理由としては、手指関節の障害による

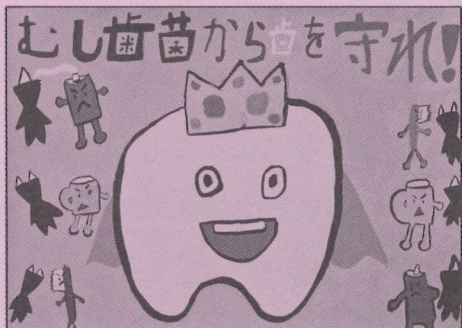
不十分な歯磨きや、リウマチの薬によって歯周病菌に感染しやすくなることなどが考えられ、また歯周病があると関節リウマチが進行する理由は、歯周病菌がもつ酵素によりリウマチに関わる自己抗体が増える為と考えられています。

また最近では、新潟大学医歯学総合研究科の山崎和久教授らの研究グループが理化学研究所との共同研究において、マウスを用いた実験で、歯周病菌が胃などを経由して腸に届き、腸内細菌のバランスに影響を与え、関節リウマチを悪化させるメカニズムの一端を発表しました。山崎和久教授によると、人でも同様の仕組みが働いている可能性があるとのことです。

このように、歯周病とはただ単にお口の中の病気だけに留まらず、全身に色々な影響を及ぼします。先程述べたように、歯周病は放っておくと最終的には歯を失ってしまう病気です。前回の健口だよりで述べたオーラルフレイルにも大きく関わってきます。歯周病は日本人の約8割の人が有している病気です。もちろん軽症から重症まで程度の差はありますが、年齢と伴に進行するリスクがあり、痛みなく進行する傾向にあります。自分はいっさり歯磨きしているから大丈夫だよと過信せず、定期的に歯科医院でのメンテナンスをするようにしましょう。より健康な毎日を過ごすために！

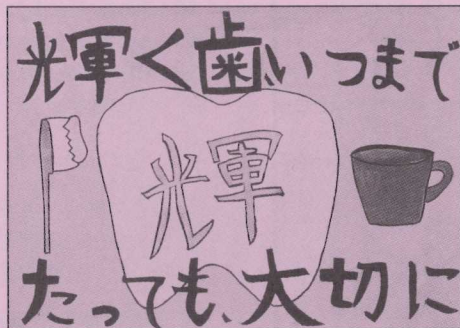
平成29年度 歯・口に関する図画  
ポスター・コンクール 日高大会入選者

応募枚数：百八十五枚  
応募校：様似小・えりも東洋小・新ひだか高静小・浦河小・浦河堺町小（五校）  
（審査結果）



えりも町立 東洋小学校  
六年 杉本 沙弥

「むし歯菌から歯を守れ！」



様似町立 様似小学校  
五年 中島 朱梨

「輝く歯いつまでたっても大切に」



新ひだか町立 高静小学校  
六年 渡辺 皓介

「むし歯から守りきれいな歯に！」



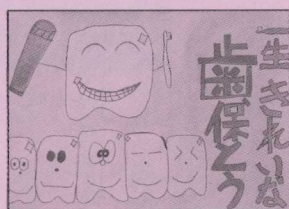
新ひだか町立 高静小学校  
六年 白浜 大翔

「じょうぶな歯」



新ひだか町立 高静小学校  
六年 井上 あいら

「大切な歯を守ろう」



新ひだか町立 高静小学校  
六年 服部 聡一郎

「一生きれいな歯を保とう」



様似町立 様似小学校  
五年 坪 ころこ

「いつまでもいじしょうわたしの歯」



アイデア賞

- 新ひだか町立 高静小学校 六年 北上 月菜
- 「むし歯に負けない歯を作ろう！」
- 様似町立 様似小学校 五年 住岡 丈一郎
- 「元気な歯をめざそう」
- 様似町立 様似小学校 五年 盛田 未来
- 「大切にしよう自分の歯」
- えりも町立 東洋小学校 三年 神田 千沙希
- 「毎日歯をみがこう！」
- えりも町立 東洋小学校 三年 神田 愛海
- 「ほしのようにかがやけ歯」

入選

- 浦河町立 浦河小学校 六年 下屋敷 湊
- 「みんなであらってハッ歯ッハ」
- 浦河町立 堺町小学校 四年 三上 絢音
- 「きれいにみがこうピカピカに」
- 新ひだか町立 高静小学校 六年 掛川 皓平
- 「歯は一生の宝物」
- 新ひだか町立 高静小学校 六年 下河原 奏
- 「いい歯で食べようおいしい食べ物」
- 新ひだか町立 高静小学校 六年 君成田 知穂
- 「歯がきれいだと元気よく笑える」
- えりも町立 東洋小学校 六年 神田 央海
- 「歯はみんなの宝物」
- 様似町立 様似小学校 五年 金子 夏実
- 「白く輝く歯に」
- 様似町立 様似小学校 五年 矢本 頌太
- 「むし歯を駆逐しよう！」
- えりも町立 東洋小学校 四年 神田 玲美
- 「けんこうな歯でいよう」
- 浦河町立 堺町小学校 四年 杉山 蒔采
- 「はみがきをして元気な歯」
- 様似町立 様似小学校 二年 山田 隼人
- 「はを大せつにしよう」

## 第35号懸賞クイズ

					9	1		
	6	9	7		2	3		
1	4	A	3	9	B	7	6	
	7	6		2		5	8	C
	3		1	5	8			9
8	1	5			6	3	4	
	8	1		3		4		
E		7		D	5	8		
3					7			

### 解き方

- (1) どの縦1列にも1から9の数字が1個ずつ(同じ数字が入らないように)入る。
- (2) どの横1列にも1から9の数字が1個ずつ(同じ数字が入らないように)入る。
- (3) 太枠で囲まれた3×3のブロックの中にも1から9の数字が1個ずつ(同じ数字が入らないように)入る。

A, B, C, D, E 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、  
〒057-0033 浦河郡浦河町堺町東1丁目5-15  
原田歯科医院内 クイズ係 まで

◎正解者の中から抽選で6名の方に音波歯ブラシを差し上げます。

締切 平成29年12月15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	新ひだか町	新冠町	様似町
日高町立日高歯科診療所	ささじま歯科医院	井上歯科医院	島田歯科医院
土井歯科医院	鮫島歯科医院	新冠ファミリー歯科	ファミリー歯科医院
鎌田歯科医院	アムール歯科医院	浦河町	えりも町
門別歯科診療所	平野歯科医院	宇毛悟歯科医院	にしかわ歯科医院
森歯科クリニック	山口歯科医院	吉川デンタルクリニック	
メイプル歯科トミカワ	中村歯科クリニック	酒井歯科医院	
平取町	田中歯科医院	かつみ歯科医院	
平取歯科診療所	東静内歯科診療所	原田歯科医院	
振内歯科診療所	波川歯科	堤田歯科医院	
貫気別歯科診療所	ふなき歯科	青山歯科	

立谷原波山

花本田川口

史博一

大亮也明史

### 編集人

今回は、歯周病と全身疾患の関連についてまとめてみました。いかがだったでしょうか？過去にも特集しておりますが、また新しいことがわかってきております。国民のほとんどが罹患していると言われている歯周病ですが、一度検診を受けられて、この機会に自分の状態を確認されてはいかがでしょうか？皆様の貴重なご意見・ご質問・ご感想をお待ちしております。

### 編集後記