

お口の健康から身体の健康を目指しましょう!

毎日の歯磨きを、正しく行っていますか? 口の中の状態が悪化すると「歯周病」ひいては「菌血症」という状態を招き、全身の健康状態に悪影響を及ぼします。病気にかからずに、若々しく年を重ねるために「お口のメンテナンス」は欠かせません。

①歯周病と慢性炎症の関係

歯周病の進行で歯肉にできた傷口から、歯周病菌が血管へと入り込みます。歯周病菌は、血管の内皮細胞を傷つけ、定着して炎症を起こします。その結果、アテローム性動脈硬化になることがあり、血管の老化を早めます。さらに、血液中に入り込んだ歯周病菌の毒素により慢性炎症が起こり、全身疾患の原因ともなります。

(日経電子版 日経 Gooday30+より)

歯周病と関連する全身性疾患

- ・糖尿病、メタボリックシンドローム
- ・動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞
- ・認知症
- ・骨粗しょう症
- ・がん
- ・誤嚥(ごえん)性肺炎
- ・早産・低出生体重児出産
- ・関節リウマチ

歯周病菌が動脈硬化を招く仕組み

血管内に侵入した細菌や内毒素(LPS)^[注3]が全身を巡る(菌血症の状態)

細菌感染が炎症を引き起こし、炎症性物質(サイトカイン)が動脈壁を傷つけ、アテローム性動脈硬化病変を形成

動脈硬化を発症。さらに血栓が作られると、脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高まる

②歯の本数と寿命の関係

沖縄県宮古島の住民5000人強、80歳以上の高齢者の生存状況を15年間追跡した結果、残存歯数が多い方が長生きしていることがわかりました。定期的なかえつ歯科でのメンテナンスで、1本でも多くの歯を残すように頑張りましょう。

(平成27年度 厚生労働省委託事業 保険者における歯や口の健康づくりセミナー 資料より)

噛める歯の本数が**10本以上**
vs **10本未満**。

【15年後に生存していた割合】

	10本以上	10本未満
男性	54%	25%
女性	66%	42%



かえつ歯科