

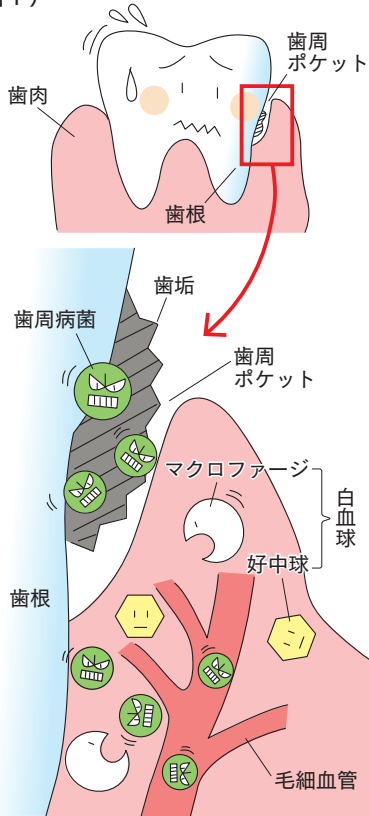


歯周病と心臓・脳血管疾患

加藤 元 (日本アイ・ビー・エム健康保険組合 予防歯科)

糖尿病と深くかかわりのある歯周病。近年では、さらに心臓や脳血管疾患にも影響があることがわかってきました。

(図1)



歯周ポケットから体の内部へ細菌が侵入

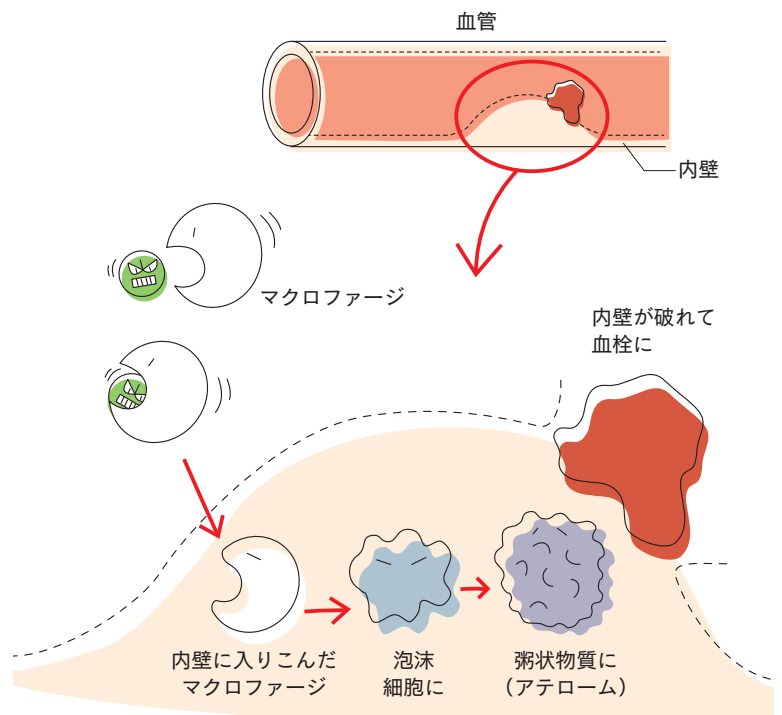
歯周病は、歯と歯肉のすきまの溝に、歯周病菌が侵入し、歯を支えている組織が壊れてしまう病気です。すきまの溝の中で歯周病菌が作り出す内毒素や酵素、そしてこの細菌から生体を防御しようとする免疫反応が起きる結果、歯肉が赤く腫れて、歯みがきの時に出血しやすくなり、歯肉が歯からはがれて、歯周ポケットという病的な深い溝ができてしまいます。この歯周ポケットの内面は、物質の透過性が高くなった潰瘍状（すり傷のようなもの）になっており、容易に歯周病菌が中に入ってしまうようになります。全部の歯に5mmの深さの歯周ポケットがあるとすると、その総面積は約72cm²にもおよび、これはちょうど手のひらと同じサイズです。つまり、口の中に手のひら大の傷が長い期間あ

る状態と同じこととなります。この傷から細菌が体の中に入り込み、体の調子をおかしくしてしまうことは容易に想像できます(図1)。

近年、心臓を動かす筋肉に栄養を送る冠動脈に疾患を持つ患者は、そうでない人に比べ歯周病にかかっている割合が多い、歯周病菌の数と冠動脈疾患の発生率に相関がある、頸動脈や大腿動脈から歯周病菌のDNAが検出されたといった報告が相次ぎました。

まだ完全にはその機序は解明できていませんが、現時点では以下のように推測されています。血管の中に侵入した歯周病菌を退治する白血球の一つであるマクロファージが血管の内側の壁の中に入り込み、泡沫細胞になって内壁をお粥のようにドロドロに変性させ(粥腫、アテローム)、動脈の内腔が狭まり血液が流れにくい動脈硬化とよばれる状態になります。やがて、粥状に変性したとこ

(図2)



噛まないこと、噛めないことは、リスクを高めます

歯周病が進行すると、支える顎の骨が溶けて歯が動かし、硬いものが噛みづらくなります。噛みづらいと野菜や果実の摂る量が減り、穀類などの炭水化物が増える

るが破れ、その成分や血液成分が混ざりあって血栓となり、これが血管を塞いでしまいます。心臓の冠動脈でこれが起きれば心筋梗塞、脳の血管で起きれば、脳卒中が引き起こされます(図2)。

ことがわかっていきます。また、あまり噛まなくても味わえるよう、塩分が多めの食品を選ぶようになり、これも動脈硬化性疾患の発症リスクを高めてしまいます。

歯周病の予防・改善には、歯周病原性菌の量を発症しないレベルにおとすプラークコントロールが基本です(MEJ歯学84号(2015年春号)13頁参照)。これに加え、早食いせずによく噛むこと、歯を失ったところには適切な治療で噛み合わせを回復させることも大切です。きちんと食べることで、食べられることは、元気で生活していく基本中の基本です。