



## 歯の はなし

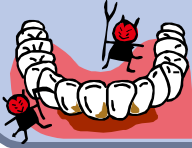
# お口は“健康な体”をつくるための入り口

“お口の健康状態”が体にどのような影響を与えるのか、皆さんはご存知ですか？ 口は“体の入り口”とも言える場所ですが、もしその場所が不潔で病気だらけだったら、お口の中の悪い細菌が血管などを通して全身に広がり、体にも悪影響を及ぼしてしまいます。



## 代表的なお口の病気「歯周病」

皆さんは「歯周病」という病気をご存知ですか？ 歯周病は、歯と歯ぐきの境目にたまる「歯周病菌」が歯ぐきに炎症を起こし、歯の周りの組織を壊していく細菌感染症です。歯周病は初期の段階では痛みなどの自覚症状はありませんが、症状が進行すると歯を支える骨を溶かし、やがて歯が抜けてしまうのです。



実はこの歯周病は、日本人が歯を失う原因の第一位となっています。また、様々な病気とも深く関係しているのです。

## 歯周病と関連のある病気は？

### 糖尿病

実は“歯周病は糖尿病の合併症”と言われていす。歯周病菌から出る毒素が口の中の血管を通して体内に入りこむと、膵臓から分泌されるインスリンが働きにくくなって、糖尿病を悪化させる可能性があります。反対に、糖尿病の患者さんが歯周病を治すと、インスリンの働きが良くなって血糖値が下がったという報告もあるため、糖尿病予防のためにも積極的に歯周病予防を心がけて下さいね。

### 心臓血管疾患

歯周病の人は“心筋梗塞のリスクも高い”ことがわかっています。歯周病ではない人に比べ、2～3倍も発症するリスクが高いことが報告されています。これは、歯周病が悪化すると歯周病菌が血管を通して全身に広がり、心臓の血管にも影響を及ぼすためと考えられています。



その他にも、「低体重児出産」「呼吸器系疾患」「消化器系疾患」「骨粗しょう症」とも関連があることがわかっています。

## 歯周病は “世界で最も患者数の多い感染症”

歯周病は自覚症状のないまま進行し、気づいた時にはかなり重症になっていることがあります。一度に何本も歯を失ってしまう人もいらっしゃいます。自覚なく進行することから、お口の中の『サイレント・キラー（静かな殺人者）』とも呼ばれているのです。

現代人を悩ませる病気は数々ありますが、世界で最も患者数の多い感染症が、実はこの歯周病です。日本では30歳以上の人で、実に8割以上が歯周病、あるいはその予備軍と言われています。

## “歯周病のサイン” 見逃さないで！

- 歯ぐきが赤く腫れてブヨブヨする
- かみ合わせが悪くなった
- 口臭がある、親しい人に言われることがある
- 歯と歯の間に、食べ物がよくはさまる
- 歯が抜けてもそのままにしている
- 冷たい水を口に含むと、歯や歯ぐきがしみる
- 歯ぐきが下がり、以前よりも歯が長くなったように感じる
- 歯がグラつき、食べ物がよく噛めない
- 歯ぐきから臭い膿が出ることもある

“1個”でも当てはまるものがあたら歯周病のサインです。お早目に歯科医院で検診を受けましょう。



体の健康を維持するためにも、お口の健康状態をいつもチェックしましょう。

クイズの  
こたえ

4 1億個

人間の口の中には約300種類以上の細菌が存在すると言われています。また、歯垢1mg中には1億個以上もの細菌が存在しているのです。歯垢は粘着性があるため歯に強くくっ付いているため、毎日の歯みがきが歯垢をしっかり取ることを心がけて下さいね。