

もっと知りたい！知って納得！

カラダ研究室

歯周病



数年後、寝たきり 一直線

greenhouse

定期健診を受けましょう。

歯磨きをしても
歯周病になるリスクは 約5割!?

*※



実は、日本では97.4%の人が毎日歯磨きをしていて、歯のケアに対する意識はかなり高いと言えます（厚生労働省「歯科疾患実態調査（2022年）」）。それでもかかわらず、歯周病と判断される4ミリ以上の歯周ポケットを持つ人の割合は75歳以上で56%に上り、2005年時点と比べると約20ポイント増加。15歳～34歳の若年層でも10ポイント以上増えている。歯周病に関するリスクの上昇が懸念されています。（※全年齢の割合は47.9%）

原因の一つとして考えられるのは、毎日歯を磨いていても、歯周病菌の温床となる歯垢をしつかり取り除けていない可能性です。それを改善するためには、歯科健診を受けて歯科医の目でチェックしてもらうことが欠かせません。そもそも、正しい歯磨きができる人でも歯垢を完璧に取り除くことは難しいため、定期的な健診と一緒にプロの手でクリーニングをしてもらうのが理想です。

歯周病は「サイレントディジーズ（静かなる病気）」と呼ばれ、症状が悪化するまで気付かないケースが少なくありません。歯周病をきっかけにオーラルフレイルが始まり、歯周病菌が全身に回って重篤な病気になつたり、ケガをしたりして、最後は寝たきりに——。そんな未来を回避するためにも、定期的な歯科健診の受診が大切なのです。

政府も国民の健康寿命を延ばすため、全世代で歯科健診を実施する「国民皆歯科健診」の導入を検討しています。歯周病と無縁の生活を送るためにも、年に2～3回は歯科健診を受けましょう。



総集・発行 greenhouse

グリーンハウス株式会社

〒810-0041 福岡県福岡市中央区大名2丁目7-27シティ18天神ビル2F

0120-855-232

[お問合せ受付時間] 全日 9:00～18:00 ※年末年始を除く

<https://www.greenhouse.ne.jp>



健康寿命と歯の本数の関係が注目を集めています。

「将来、寝たきりにはなりたくない」。きっと誰もがそう願っているでしょう。しかし、すでに歯周病になっている人は、不本意な未来が待っている可能性があります。近年の研究では、「歯周病が寝たきりの原因になる」とことに加え、「歯周病が死亡リスクを高めている」事実も分かつてきました。

歯周病が健康寿命を縮める最大の理由は、ズバリ歯の本数が減ってしまうこと。「歯を失う原因トップ3」を見ても分かるように原因の第1位は歯周病です(図1)。また、歯を失つてからも入れ歯を使用しない人も、歯が20本以上残っている人に比べて、認知症の発症リスクが最大1.9倍高まるとも分かっています(図2)。

【図1】歯を失う原因トップ3

原因	割合
歯周病	37.1%
むし歯(う蝕)	29.2%
破折	17.8%
その他	15.9%

出典: [公財]BOJ20推進財團「2018年第2回永久歯の歯齒面調査」

【図2】歯数・義歯使用と認知症発症の関係

出典: Yamamoto et al., Psychosomatic Medicine, 2012

健康寿命とは?

WHO(世界保健機関)が提唱した指標で、平均寿命から寝たきりなどの要介護状態の期間を差し引いた年数のことです。厚生労働省では、「日常生活に制限のない期間の平均」で「健康上の問題による日常生活への影響がない期間」を健康寿命としています。

寝たきりになるのを防ぐには、歯周病の予防が急務です。

高齢者が寝たきりになる原因の第1位は脳卒中、2位は認知症です(※)。どちらも歯周病が引き起こす可能性がある病気だといわれています。歯周病は健康寿命を削るだけではなく、命そのものを削ってしまうような、がんや糖尿病といった重篤な病気とも関係しているのです。

※[2012年(令和4年)国民生活基礎調査の概況]より。寝たきり状態を要介護とした。

し しゅう びょう
し しゅう びょう
歯周病は、死終病。

歯がなくなっていくことは、
命が削られていくこと。

なぜ 健康寿命が短くなる?

「歯周病って、歯茎が悪くなつて 歯が抜けてしまう病気でしょ?」

命を縮める要因にもなり得る恐ろしい病、歯周病について知りましょう!

転倒・骨折のリスク増大

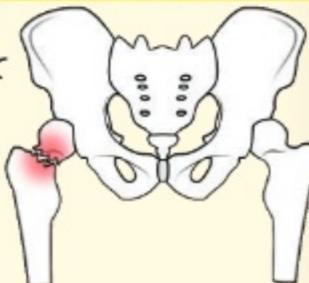
高齢者が寝たきりになる原因の第1位は脳卒中、第2位は認知症です。それに次いで多いのが、骨折・転倒によるもの。つまり、ケガによって健康寿命は削られるのです。実は、ケガをする原因に歯周病が含まれています。



口の筋肉や組織は、重い頭部のバランスを保つために重要な働きをしています。しかし、歯周病によって歯の本数が減り、噛みしめる力が低下すると、頭部のバランスが不安定になって転倒しやすくなるのです。

寝たきりにつながりやすいといわれているのが、大腿骨の骨折。歯の喪失数と大腿骨骨折の危険度の関係を調べた調査では、歯を10本以上失っている人は、それ以下の人们と比べて大腿骨骨折のリスクが2.3倍、さらに20本以上失っている人は5.2倍もリスクが高まるという結果が出ています。

大腿骨頸部骨折



歯の本数が減るほど
死亡リスクは上昇!

歯の喪失数と死亡危険度の関係について調べた調査によると、歯を10本以上失った場合、8年の間に死するリスクが5割以上も増えることが分かりました。



全身の病気を引き起こす

歯周病は単に口腔内の問題だけではありません。本当の恐ろしさは、慢性的な炎症をもたらす歯周病菌が歯茎から血管内に侵入した後、血流とともに全身に広がって、さまざまな病気を誘発することにあります。寝たきりの原因や、死亡リスクを高める病気につながります。

歯周病で誘発される主な病気

脳卒中

歯周病菌が產生する毒性物質が血管壁に炎症を起こすことでの血管を狭め動脈硬化を誘発。歯周病は脳梗塞や脳出血、くも膜下出血などの脳卒中を引き起こす危険因子となります。

認知症

寝たきりになる原因の第2位。歯周病は特にアルツハイマー型認知症の原因になりやすく、残存歯数が少ないほどリスクは高まります。

糖尿病

歯周病がインスリンの働きを鈍らせて血糖値をコントロールできなくなり、糖尿病が悪化します。逆に、口腔内の乾燥や抵抗力の低下から糖尿病が歯周病を悪化させることもあります。

誤嚥性肺炎

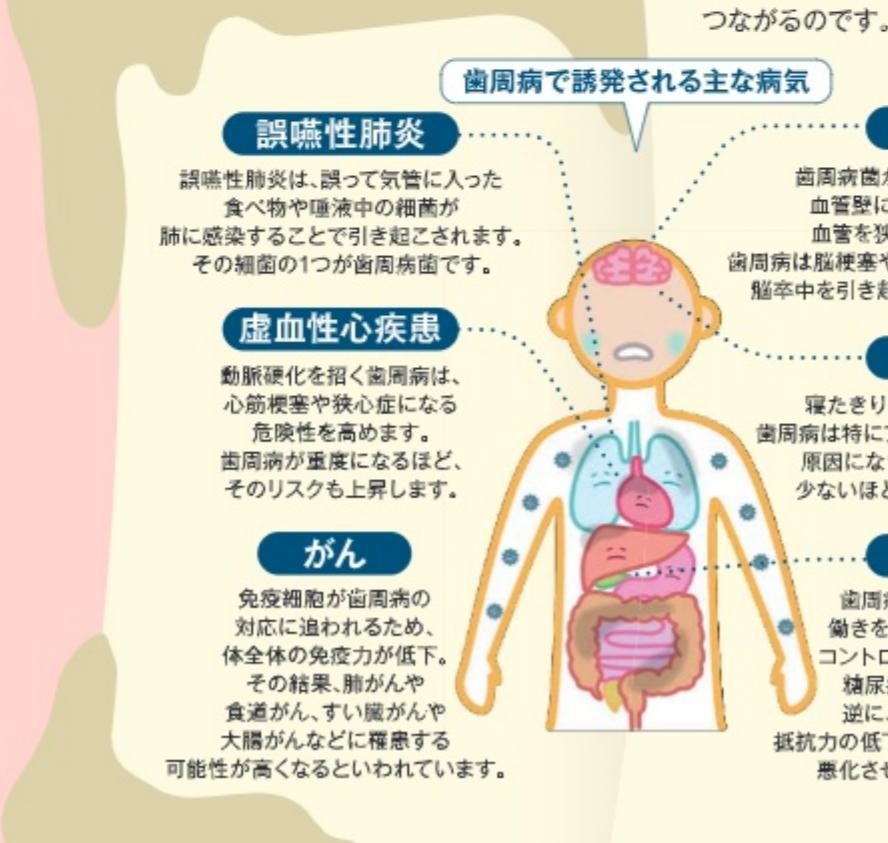
誤嚥性肺炎は、誤って気管に入った食べ物や唾液中の細菌が肺に感染することで引き起こされます。その細菌の1つが歯周病菌です。

虚血性心疾患

動脈硬化を招く歯周病は、心筋梗塞や狹心症になる危険性を高めます。歯周病が重度になるほど、そのリスクも上昇します。

がん

免疫細胞が歯周病の対応に追われるため、体全体の免疫力が低下。その結果、肺がんや食道がん、すい臓がんや大腸がんなどに罹患する可能性が高くなるといわれています。



歯周病の原因は

細菌

だ！



歯周病は細菌が
引き起こす感染症



歯周病菌の代表格
ジンジバリス菌



口内には数百種類の常在菌が存在し、その中には歯周病の原因となる菌＝歯周病菌も含まれています。

歯周病菌は酸素のない場所を好み、口内環境が悪いと歯と歯の隙間や、歯と歯茎の間に生じる歯周ポケットの中で増殖します。そのため歯周病菌が増えると、歯茎が炎症を起こして通常1～3mmの歯周ポケットが4mm以上の深さに「歯周病」が進行することで歯が抜けやすくなるのです。

歯周病菌は10種類以上存在すると言われていますが、その代表格が「ポルフィロモナス・ジンジバリス菌」です。タンパク質を栄養源に増殖し、歯茎の細胞を破壊して炎症を引き起こします。さらには、動脈硬化や糖尿病といった全身疾患や認知症への影響も指摘されています。

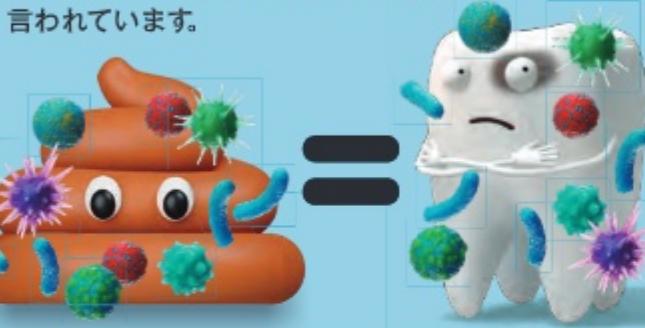


歯垢(バイオフィルム)は
細菌のかたまり！

口内に存在している細菌は、十分にブラッシングができるいなかつたり、砂糖を多く摂取したりすると、ネバネバした物質を作り出して

歯の表面に強固に付着します。これが「歯垢(バイオフィルム)」です。

体の中でも細菌が繁殖しやすい口内。
歯垢1mgあたりに数億個もの細菌が存在しており、
その数は大便の細菌数と同じくらいだと
言われています。



歯周病菌の繁殖を防いで歯周病を予防しよう！

歯周病を防ぐには、日々のブラッシングや歯科医の受診で、歯周病菌の温床である歯垢を取り除くことが大切。

オーラルフレイルをご存知ですか? 衰えはドミノ倒しでやつてくる!

心身の衰えは、口の衰え(オーラルフレイル)からはじまります。
老化のドミノ倒しをどう回避するか、そのポイントをご紹介します。

ここまでだったら元に戻せます!

ささいな衰えに早く気付くことが大切!



心身の衰えの一丁目一番地が
 オーラルフレイル。

オーラルは「口腔」、フレイルは「心身の虚弱」を表します。すなわち、口腔機能が低下する状態がオーラルフレイルであり、心身の衰えの前段階であるともいわれています。

口腔機能の低下から食欲がなくなることで栄養バランスが悪くなり、やがて不調が全身に及んで心身が衰えるというドミノ倒しが、オーラルフレイルから始まります。「歯周病」を放っておけば、さまざまな病気やケガなどのリスクが上昇し、死へのドミノ倒しが加速することになるのです。

オーラルフレイルを予防・改善すれば、健康を取り戻せます。

人が衰えていくきっかけとなる、オーラルフレイルを予防・改善することは、健康寿命を延ばすためにとても重要です。

まず心がけたいのは「噛む力」を衰えさせない食生活。例えば肉のソテーや魚のみりん干しなど、噛みごたえのある食品を積極的に選び、よく噛んで食べましょう。

食べるチカラを維持し、オーラルフレイルを改善すれば、体の衰えを防ぐことができると思われています。

歯周病って ペットからも うつるの？

答えは YES!

実は人とペットは歯周病を
うつしあっている関係です

ペットだけではなく、
家族にも関わる話です。

自分がペットと接する際の注意はもちろん、家族全員が歯周病予防に励むことが大切です。歯磨きと定期的な歯科検診で家族全員の健康を守りましょう。

スキンシップのしそぎは
気をつけて。

歯周病は人からペットへ感染することもあり、感染を防ぐためにも適度な距離を保つことが重要です。

動物の場合、歯周病が進んで歯を失い、食べるのが困難になると、命に関わることも。ペットは痛みや違和感を自分で訴えられないため、手遅れにならないためにも注意が必要です。

特に歯周病になりやすいのは犬。
8割近くが予備軍！?

動物の口内は歯垢から歯石への変化が人よりも速く、特に犬は歯周病になりやすい傾向があります。ある調査では、3歳以上上の成犬の約8割に歯周病予備軍となる症状（歯垢の沈着・歯石）が見られました。

車アニコム損害保険会社調べ
割合(%)

100
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0

1歳を超えると、
急激に増加！

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10～(歳)

〈歯垢・歯石の歯科検診結果〉

人とペットから検出されたのは、なんと同じ歯周病菌！

ペットとの親密な触れ合いは喜びと幸せなひととき。しかし、歯周病はペットからもうつる可能性があります。人とペットの口腔内を調べたところ、同じ歯周病菌が検出されたという事例も。犬や猫などの口腔内には多くの細菌が存在し、口からの接触や唾液の交換を通じて人間への感染リスクが高まる場合があります。



教えて、ドクター!

【監修】

サウラデンタルクリニック青山院長：堀 滋（ほり しげる）先生
日本歯周病学会会員、日本口腔インプラント学会会員、日本歯科審美学会会員。
1990年に堀歯科診療所を開設。2021年、全身の健康につながる医療の追求のため、「歯科×健康×美容」をテーマにした現クリニックを開設。お口の健康の大切さや歯に優しい最新治療を多くの人たちに知ってほしいと、書籍の出版や雑誌記事監修、テレビやラジオの出演なども多数手がけている。

今回監修
いただいた
先生



歯周病に関する

疑問を解いて、
安心のヘルシーライフを。



歯茎が腫れるのは、
歯周病のサイン
なのでしょうか？



歯茎が赤く腫れる、歯が浮くような感覚があるのは、歯周病の炎症が悪化しているサイン。炎症は疲労時などに進行し、体調が良くなると落ち着くこともあります。それは歯周病菌の勢いが一時的に鎮まっているだけで、完治したわけではありません。歯の根元部分（歯茎）が腫れている場合は、病気も疑われますので、早めに歯科を受診しましょう。

歯を磨くと血が出ます。
痛みはないので、
心配しなくて大丈夫ですか？

出血の状態にもよりますが、歯周病の可能性があります。歯磨きの仕方が悪くて歯茎を傷つけた場合や、ビタミンCや鉄などの栄養が不足しても出血しますが、いずれにせよ歯には良くない状態です。すぐに出血が止まる場合はあまり心配はいりませんが、出血が止まらない場合は、一度、歯科でチェックしてもらうと安心です。

歯周病を防ぎ、
健康寿命を延ばすには、
どんな食事が良いですか？



「歯を守る万能薬」といえる唾液がたくさん出るような食事です。唾液にはIgAという強力な殺菌作用がある抗体を持つとともに、口の中の汚れを洗い流す洗浄作用、口腔内のpHを保つ作用、歯の再石灰化を促す作用などがあります。野菜類や豆類、きのこ類などの食物繊維を多く含む野菜は、咀嚼回数が増えますので、毎日意識して食べましょう。

ストレスが多いと
歯周病になりやすい
というのは本当ですか？



本です。ストレスにより自然治癒力の低下や歯を噛みしめるクセがつくことで、唾液の分泌量が減少すると歯周病になりやすいといわれています。また、ストレスを感じて甘い物を食べたくなる人も多く、糖質の過剰摂取により歯周病にかかるリスクが高まります。ストレスは万病のもと。上手に解消するためにも、疲労時には十分な睡眠時間をとるよう心がけましょう。

歯周病予防を毎日の習慣に！具体的な方法はこちら！

歯

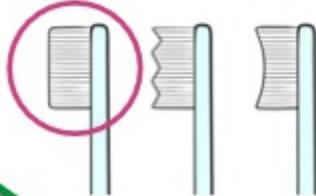
命が輝く。

毎日・歯磨きと歯間ブラシの習慣で、
歯周病を確実に予防しましょう。

歯ブラシの選び方

適正な形や硬さは?
ポイントをチェック

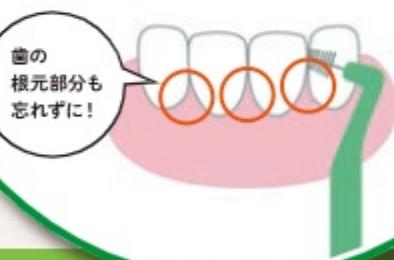
植毛部は3列×幅2cmくらい、毛の長さは1.2cmくらいで、切り口は山切り型やドーム型より平らな方が磨きやすいです。硬さはコシがある「ふつう」がおすすめ(歯茎の腫れや出血がある場合は柔らかめ)。



歯間ブラシ

歯と歯のすき間も
歯周病対策はこれで万全!

歯ブラシのケアだけでは歯間に歯垢や食べかすが残り、歯周病を発症する原因になります。歯間ブラシで汚れをしっかり落としましょう。



この
歯
周
病
対
策
は
これ
で
万
全
!

下の奥歯の外側

口を軽く閉じ、一番奥まで歯ブラシの毛先が届くように意識して磨く。



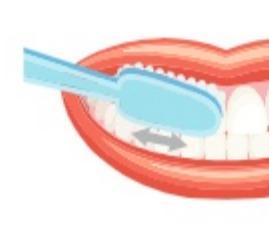
奥歯の内側

歯ブラシを斜め45°に当て、一本ずつ磨く。一番奥の歯まで毛が届くよう意識して。



前歯の外側

歯ブラシを横にして、そのまま小刻みに横に動かす。



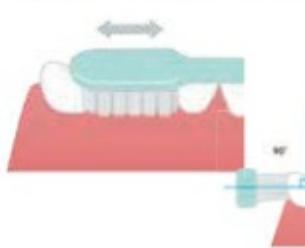
前歯の内側

歯ブラシを立てて、ブラシの「つま先」や「かかと」部分を上手に使いながら、1本ずつ縦に動かす。



上の奥歯の外側

歯ブラシを横にして90°に当て、歯並びに沿って磨く。口は軽く閉じると磨きやすい。



場所によって歯ブラシの当て方を工夫しよう。また、ルートを決めておくと磨き残しを防ぐことができます。

正しい歯の磨き方