

～健口と輝く笑顔のために～ JAPAN DENTAL HYGIENISTS' ASSOCIATION **歯科衛生だよ!**

2023 August vol. 76

発行人／吉田直美
発行／公益社団法人 日本歯科衛生士会
〒169-0072 東京都新宿区大久保2-11-19
TEL.03(3209)8020 FAX.03(3209)8023
<https://www.jdha.or.jp/>

知っていますか？歯周病と全身のかかわり

神奈川歯科大学 歯周病学分野 准教授 青山 典生

事務職員との会話で驚いたこと

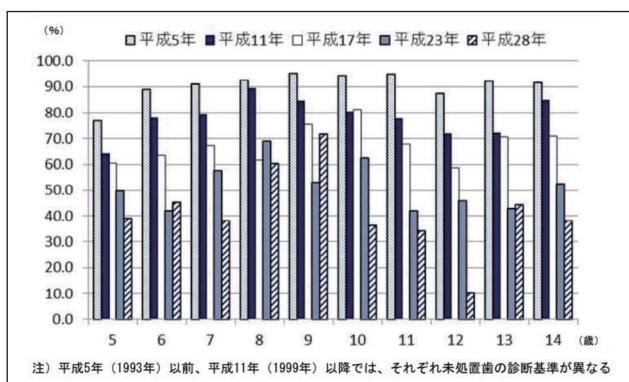
私は歯科大学で教員をしています。専門は歯周病学です。大学病院での診療にも従事しておりますが、歯周病の患者さんが多いです。

先日、大学の事務職員の方と会食をしていた際に驚いたことがあります。私の専門が歯周病であることから、歯周病の話になりました。歯周病のケアには歯みがきが大事だということには、みなさんご理解があります。「それ以外にも歯周病に影響することはあるんですか?」という質問に「まず、タバコです」とお答えしたところ、みなさんから「えっ、そうなんですか!?」というリアクションがありました。これには私も少し驚きましたが、喫煙者が歯周病になりやすいということはみなさん知っているものだというのが私の誤解だと気づきました。

歯周病にタバコがよくないということが、歯科大学の事務職員の方にもお伝えできていなかったことへの力不足を感じるとともに、歯周病という病気の周知など、まだまだやらなければいけないことは多くあると理解しました。

われわれ歯周病科医は歯科衛生士さんと一緒にになって、歯科の枠組みを超えて医科との連携を進めなければいけないと思っています。しかし、それ以前に歯周病はどういった病気かということを、もっと国民のみなさんに広めていかなければなりません。よく考えてみれば、厚生労働省の行っている歯科疾患実態調査によると、むし歯の保有率は減少しているにもかかわらず(図1)、歯周病の有病率は増加傾向にあります(図2)。現在、成人の実に8割の方が歯周病といわれています。

歯周病について、国民のみなさんにより深く知つてもらうことを目的として、特定非営利活動法人日本歯周病学会ではWEBアニメ「にゃんかむちゅ~」を公開中です(図3)。また私自身も、note「ネット歯科大」というブログにて、一般の方へ歯科情報を発信しています(図4)。よろしければぜひ、ご覧ください。



(図1)5歳から14歳におけるう歯を持つ者の割合の年次推移

出典：平成28年歯科疾患実態調査 図8

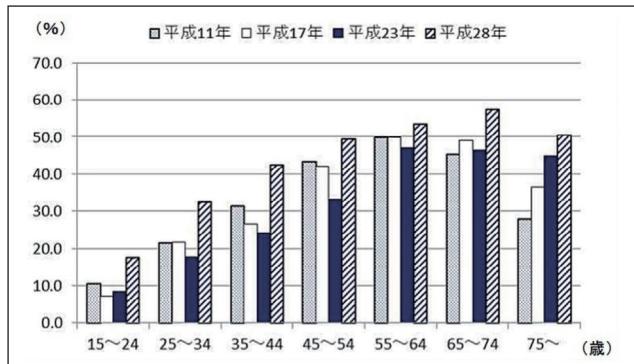
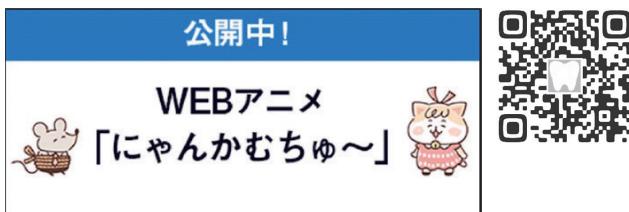
The poster features a large image of Mount Fuji in the background. In the foreground, there's a green field with some low-lying plants. The title "THE 18th ANNUAL MEETING OF THE JAPAN SOCIETY FOR DENTAL HYGIENE" is at the top, followed by "日本歯科衛生学会 第18回学術大会". Below the title is the main slogan "人生100年時代、求められる地域医療連携とは 齢科衛生士の専門性を探る". The date "2023年 9月16日(土)~18日(月・祝)" is in the center, with "ハイブリッド開催" and "会場(新宿駅前オフィス)・オンライン(Zoom)" below it. There are two sections of program highlights with QR codes. At the bottom, there's a footer with the text "日本歯科衛生学会 第18回学術大会" and a QR code.

日本歯科衛生学会第18回学術大会
9月16日(土)~18日(月祝)

3月18日(土)～19日(日祝)
静岡県 グランシップにて4年ぶりの現地開催です!

参加登録は、事前登録のみで、9月15日(金)17:00までです。



(図2) 4mm以上の歯周ポケットを有する者の割合の年次推移
出典: 平成28年歯科疾患実態調査 図21

(図3) 出典: 特定非営利活動法人 日本歯周病学会ウェブサイト

(図4) ネット歯科大 https://note.com/net_dental_univ

歯周病を悪化させる要因とは

それでは、どういう方が歯周病になりやすいのでしょうか。歯周病を悪化させてしまう要因について考えてみましょう。

まず、歯周病のいちばんの原因は細菌です。歯周病原細菌といいます。歯周病の細菌は酸素がキライです。そのため、「歯周ポケット」という歯と歯ぐきのすき間に潜んでいます。歯周病が進行すると歯ぐきが腫れ、歯と歯ぐきとのくっつきが弱くなり、やがて歯周ポケットが形成されてしまいます。細菌がたまって歯周ポケットが深くなると、歯周病の細菌がますますすみやすくなる、という悪循環におちいってしまうのです。



続いて歯周病にとってよくないのは、タバコです。喫煙者では歯周病が進行しやすいことが証明されています。さらに、喫煙者

に歯周病の治療をしても治りにくいこともわかっています。歯周病はあまり痛みのない病気のため気づかれにくいのですが、タバコを吸っている方では歯ぐきからの出血が生じにくく、ますます歯周病に気がつかないという状況になりやすいのです。



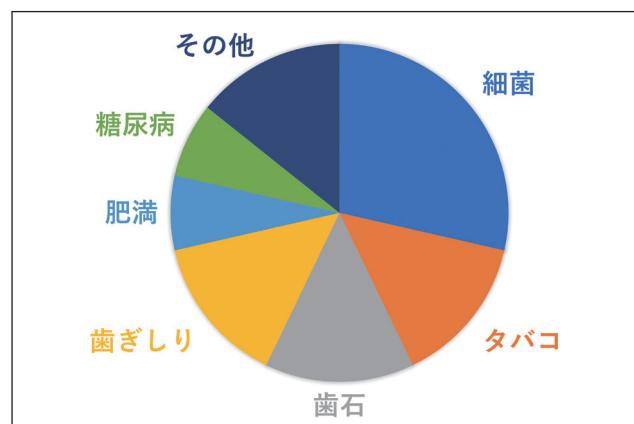
肥満と歯周病も近い関係にあります。肥満の人では歯周病が進行しやすいのです。多くの生活習慣病は肥満を含めた不適切な生活習慣に引き続いているわけですが、その中でも特に糖尿病は歯周病と共に存しがちな病気です。このため、糖尿病科医と歯周病科医は日ごろから情報のやり取りをしながら患者さんの治療にあたっています。



国民病ともいえる歯周病。その背景にはたくさんのリスク要因があります。口の中にも歯石や歯ぎしり、歯並びの悪さなど、要注意となる事項がいくつもあります。

歯周病の要因を私なりにグラフ化したものを図5に示します。広い面積のものほど、歯周病に影響が強い因子です。

歯周病は歯をよくみがくことで予防できますが、それ以外の要因もかかわっていることがわかつていただけると思います。歯周病は生活習慣病のひとつです。歯みがきを含めた生活習慣が、歯周病につながっているのです。



(図5)歯周病の要因

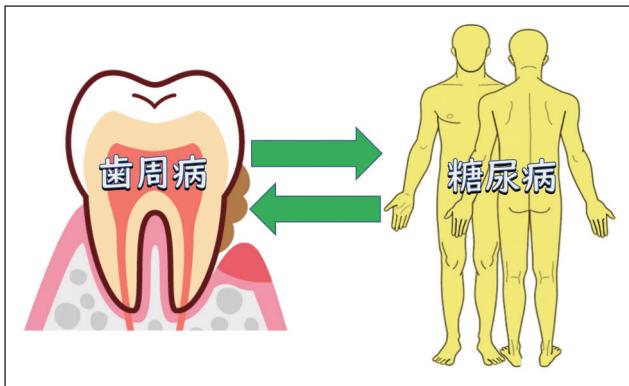
歯周病が影響する全身の病気

歯周病が全身から影響を受けることだけでなく、逆に歯周病が全身の病気につながるのではないかということがわかってきました。

歯周病が重症の人では、その後の死亡率が高いことが研究で示されています。心臓に感染が起こる病気では口の中の細菌が原因であることが多いため、歯科の病気が全身に影響していることはたしかなことです。

現在、この分野は急速に研究が進められています。歯周病と全身の関係を解き明かそうという学問領域を「ペリオドンタルメディシン」と呼んでいます。ペリオドンタルは「歯の周りの」、メディシンは「医学・内科学」という意味です。

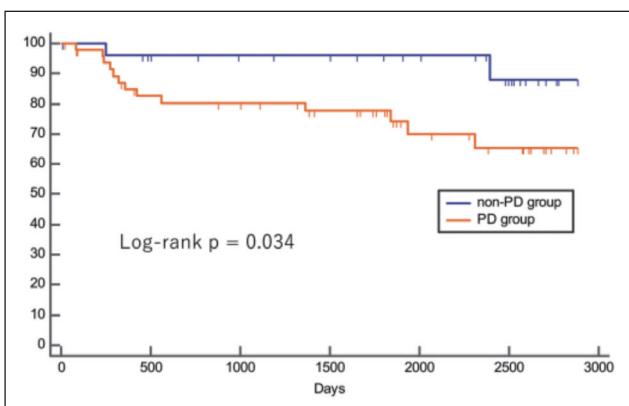
歯周病と関連がもっとも強いとされているのが、糖尿病です。糖尿病の患者さんでは歯周病が重症化しやすく、また歯周病の患者さんは糖尿病が悪化しやすいのです。(図6)歯周病と糖尿病は共通事項がいくつかありますが、自覚症状があまりない病気であるということも共通している特徴のひとつです。そのため、歯周病も糖尿病もそのままにしてしまっているという場合があり、気をつける必要があります。



(図6)歯周病と糖尿病の相互関係

歯周病と肥満も関連が強いことがわかっています。われわれの研究結果からも肥満の人では歯周病の状態が悪化していることを示しています。肥満というのは人種や文化によって差が大きいもので、日本人での肥満者の割合は世界的に見ると多くはありません。それでもやはり、日本人においても肥満は歯周病と関係が強いのです。肥満自体は一般的に痛みを伴ったりするものではありませんが、糖尿病や高血圧、さらには心筋梗塞や脳卒中などにつながるものです。

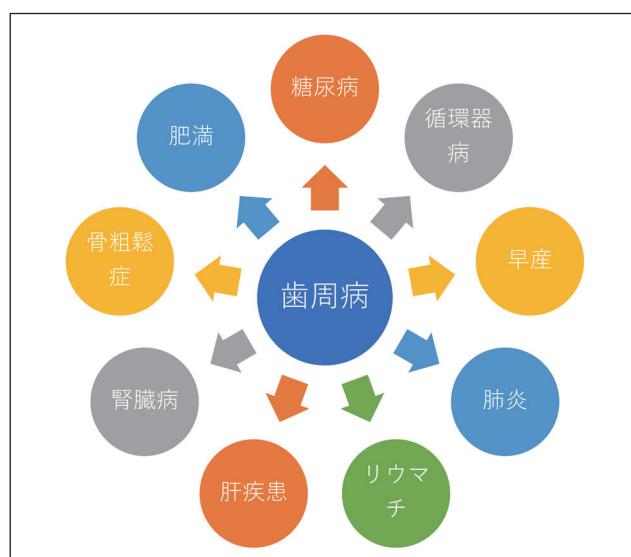
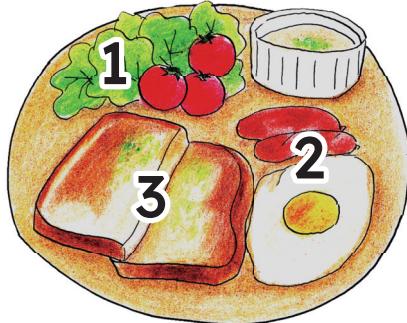
そのほかにも、歯周病は循環器疾患との関連も示されています。歯周病が重度の人では、その後に循環器疾患になるリスクが高くなっています(図7)。循環器疾患は、心筋梗塞や脳卒中など、命に直結する病気です。歯周病が循環器疾患を導くメカニズムはまだ研究途中ですが、歯周病の患者さんでは循環器疾患の予防にさらに注意する必要があるといえます。糖尿病や肥満も循環器疾患のリスク因子ですので、そういった状態を介して歯周病と循環器疾患は関係が深いものと考えられています。

(図7)歯周病群(PD)と非歯周病群(non-PD)での主要心血管イベントがない割合の比較
出典:Fukushima et al. Circ J. 2022より

歯科衛生士で大学院生でもある喜田さゆり先生を中心としてまとめたわれわれの最新の研究論文で、食事と栄養および歯科との関係を示した報告があります(Kida et al., Nutrients 2023)。血糖コントロールを目的として、野菜から食べ始め、肉や魚などのタンパク質、そして米などの炭水化物の順番で食べるとよいという考え方があります。この食べ方への意識が高い人において、さまざまな栄養素の摂取状況が適切であったというのが、今回われわれが論文において報告した主旨です。さらに、歯数が少ない人では飽和脂肪酸の摂取量が多いこともわかりました。歯周病が肥満や糖尿病、循環器疾患などの全身の病気と関連している

中で、食生活の状態の違いが影響している可能性が考えられます。栄養指導においては食事摂取への指導をするだけでなく、歯や口の状態を評価して、実際に食べることができるかという視点を新たに加えていく必要がありそうです。

歯周病が関係するとされる全身の病気や状態を、図8にまとめました。歯周病は、意外と多くの全身の病気にかかわっています。



(図8)

健康で長生きするための秘訣は、まずはお口の健康管理なのかもしれません。

