



歯と歯茎の病気は生活習慣病 歯周病で高まるリスク 糖尿病、心臓病、脳卒中

歯と歯茎の健康は、考えている以上に大事なことが分かってきました。近年、歯周病が心臓病や糖尿病など全身の健康に深く関わっていることが分かってきました。いつまでも歯の健康を保つことは、元気に暮らすためにとても大事なのです。

歯周病は歯が徐々にぐらぐらになつて抜けてしまう病気です。

歯と歯肉の溝（歯肉溝）にプラーク（食べものかすなど）がたまることで、プラークを餌にして細菌が繁殖し、歯肉が炎症を起こします。

炎症ではれた歯肉は溝が徐々に深くなり、3ミリ以上になると「歯肉炎」という病名が付きます。放置すると「歯周炎」を経て、最終的には歯を支える歯槽骨（しそっこつ）が破壊され、歯が抜けてしまいます。

この過程で、歯で繁殖した細菌が血液の中に入り、全身を駆け巡ってさまざまな病気を引き起こすことが判明しました。

糖尿病、心臓病を筆頭に、脳卒中、さらに早産、低体重児出産、肺炎など、体への多岐にわたる悪影響が指摘されています。

歯周病の重症化が糖尿病を悪化させる

歯周病によって出る炎症物質が血

糖値をコントロールするインスリンの働きを弱め、糖尿病を悪化させてしまつと考えられています。

肥大化した脂肪細胞から、大量の「TNF- α （炎症性サイトカイン）」が放出され、血糖をコントロールするインスリンの働きを妨げてしまつのです。

歯周病に至ると、血液中のTNF- α がさらに増加し、一層インスリンの働きを妨げます。

糖尿病になると全身の免疫力、治療力が低下するため、歯周病菌が増えやすくなって歯周病も悪化するという悪循環も引き起こします。

心臓病の原因

歯周病菌は、動脈硬化、心筋梗塞（こうそく）、脳卒中などの進行にも影響しているといわれています。

血管の内側にコレステロールなどがたまって瘤（こぶ）のようなものができ、血管が硬くなったり血液の流れが悪くなる動脈硬化との関係も指

摘されています。

実は、このコレステロールの瘤の中に、歯周病菌の痕跡が見つかつているのです。

心臓を取り巻く冠動脈に感染すると毒素や炎症を引き起こす物質が血栓をつくりやすくし、さらに動脈硬化を進行させます。

歯周病は予防とケアが大切

歯垢（しこう）、歯石は細菌のみかです。その繁殖を防ぐには、毎日の歯磨きと歯ぐきのチェック、よく噛（か）む習慣づけなどセルフ・ケアと、定期的に歯科医で歯垢除去など口中メンテナンスをすることが大切です。

歯が健康であれば、よく噛むことができ、良く噛めば、胃腸の負担が少なくなります。良く噛むことで全身の抵抗力も高まり、抗菌作用がある唾液の分泌も良くなって口の中を衛生的に保つてくれます。良く噛んで、ゆつくり食事することで少量の

食事で満腹感も得られます。

噛むという咀嚼（そしゃく）行為で筋肉の動きが脳への循環を促し、脳の働きも活発にします。歯がそろっていれば言葉をはっきりと発音でき、表情も明るく豊かになります。

丈夫な歯と歯ぐきを作る食生活

歯と歯茎を健康に保つため、抵抗力アップにつながるバランスの良い食事が大切です。

歯の再石灰化を促すカルシウム、ビタミンD、歯を作るたんぱく質や各種ビタミンを多く含む食材を選び、おいしく味わいながら歯の健康を守りましょう。

▼カルシウム、リン（歯の再石灰化のもと）

煮干し、エビ、ごま

▼ビタミンD（再石灰化をサポート）

干し椎茸、いわし、レバー

▼たんぱく質（歯の土台をつくる）

卵、納豆、牛乳

▼ビタミンA（歯のエナメル質を強くする）

にんじん、かぼちゃ、うなぎ

▼ビタミンC（歯の象牙質を強くする）

ブロッコリー、レモン、いちご