

みんなの 健康羅針盤

ずっと元気で健やかに暮らしたい。健康でいることは、人生でもっとも大切な幸福です。
健康でいるために様々な病気を知り、一人ひとり予防を心がけましょう。

Vol.11 全身をむしばむ、 歯周病の恐怖

肺炎の原因が、歯周病？

友の会だより(2017年号5月vol.142)の本コーナーでは、65歳以上の半数以上が歯周病と診断され、高齢になるにつれ患者数が増えているとお伝えしました。今号では、体の健康をむしばむ歯周病の怖さについて解説します。

歯周病は、細菌による感染症で、口腔内の疾患だけではなく全身に影響します。このことは、近代に判明した訳ではありません。医聖ヒポクラテス(紀元前460-377年)は、口の中に慢性感染症があると全身の健康を害すると指摘し、さらに、その慢性疾患を治すと全身の健康を回復できると言っています。現代では、科学的根拠が示され、歯周病と様々な全身病との密接な関係が解明されています。

例えば、高齢者の死因の上位にランキングされる肺炎も、その一つです。「夜の暗殺者」と言われる「誤嚥(ごえん)性肺炎」は、口から食道へと入っていくはずの飲食物が誤って気管支に入ってしまう、唾液と一緒に入った歯周病菌が免疫力の低下している高齢者の肺で増殖し、死に至ることがわかっています。

歯周病菌の毒素に注意!

ほかにも、肥満、糖尿病、メタボリックシンドロームとの関係も大きく指摘されています。

マウスを使った実験では、歯周病が肥満に結び付くことが示されています。歯周病菌が出す毒素を「リポ多糖^{※1}」と言い、その「リポ多糖」をマウスの皮下に4週間連続して埋め込んだ結果、肝臓に脂肪が沈着し肥満へと結び付きました。人の場合では、歯周病菌から出た「リポ多糖」が、歯肉の炎症部分から血液中に入り込むとされ、マウスの実験同様に、歯周病があると肥満に結び付くとされています。

肥満になるとインスリンの分泌が少なくなったり、働きが悪くなったりして糖尿病を誘引します。やがて肝臓に脂肪を蓄積させ高脂血症を生み出し、メタボリックシンドロームと言われる健康を害するサイクルに陥ってしまいます。

肝臓に進展する「NASH」

歯周病は、歯を失う最大の原因です。さらには、心臓病、心筋梗塞、動脈硬化など全身の病気にも関連するとされています。



近年では、歯周病と慢性腎臓病との関連も指摘され、新たに脂肪性肝炎の重症型とされる「NASH」(非アルコール性脂肪肝炎)の発症にも関係しているとされています。

「NASH」は、お酒を飲まないのに肝臓に脂肪が蓄積し、脂肪肝、慢性肝炎、肝硬変、肝がんに進展していく病気です。歯周病菌と「NASH」の関係は、「炎症」というキーワードがカギを握っています。

体内に細菌が侵入すると免疫力が働き、炎症を起こし退治しようとします。この時に放出されるTNF- α ^{※2}などの生理活性物質が刺激となり、動脈硬化や糖尿病が促進されます。さらに、体内に侵入した歯周病菌は数時間から10時間生き続けるため、血液中に残った歯周病菌が脂肪の多い肝臓にも炎症を起こします。これが刺激となり脂肪肝が進行し、「NASH」に進むと考えられています。

「NASH」を防ぐには、食べ過ぎないこと、そして運動をして太らないことです。そして、虫歯や歯周病を予防するための歯磨き(2017年11月号vol.144 健康羅針盤Extra^{※3}で紹介したフォーンズ法)が大切です。ただし、歯周病の人の歯磨きは要注意。歯茎を傷つけ、歯周病菌を血液中にばらまいてしまうことになるため、歯科医の適切な指導を受けるようにしてください。

※1 リポ多糖(グラム陰性細菌(リポポリサッカリド/Lipopolysaccharide)略してLPS)はEndotoxinの本体。内毒素はエンドキシンです。

※2 TNF- α は脂肪細胞から分泌されるアディポサイトカイン(生理活性物質)の1つで、筋肉、脂肪組織、肝臓で糖の働きを抑制する作用がある。肥満時には増加し、糖尿病や動脈硬化などのリスクを高める。

※3 過去号の健康羅針盤の解説については、「友の会ホームページ」からもご覧いただけます。