

歯周病が全身に及ぼす影響（参考）

狭心症・心筋梗塞

動脈硬化により心筋に血液を送り血管が狭くなったり、ふさがってしまい心筋に血液供給がなくなり死に至ることもある病気。

歯周病原菌などの刺激により動脈硬化を誘導する物質が出て血管内にプラーク（粥状の脂肪性沈着物）ができ、血液の通り道が細くなる。そのプラークが剥がれて血の塊ができると、その場で血管が詰まったり血管の細いところで詰まってしまう。

脳梗塞

脳の血管のプラークが詰まったり、頸動脈や心臓から血の塊やプラークが飛んできて脳血管が詰まる病気。歯周病の人はそうでない人の 2.8 倍脳梗塞になりやすいと言われている。

血圧、コレステロール、中性脂肪が高めの方は、動脈疾患予防のためにも歯周病の予防や治療はより重要である。

糖尿病

歯周病関連細菌から出される内毒素が歯肉から血管内に入り込み、血糖値に悪影響を及ぼす。血液中の内毒素は、脂肪組織や肝臓からの腫瘍壊死因子 α (TNF- α) の産生を強力に推し進め、血糖値を下げる働きのあるホルモン（インスリン）をつくりにくくすることがわかっている。また、歯周病を合併した糖尿病患者に抗菌薬を用いた歯周病治療を行ったところ、糖尿病のコントロール状態を表す糖化ヘモグロビン (HbA1C) の改善がみられることが明らかになってきている。

妊娠性歯肉炎

一般的に妊娠すると、つわりや体調不良、またホルモンバランスの影響等で歯肉炎にかかりやすくなると言われている。

また、妊娠している女性が、歯周病に罹患している場合、低体重児および早産の危険性が高くなることが指摘されている。これは、口の中の歯周病細菌が血中に入り、胎盤を通して胎児に直接感染するのではないかとされており、危険率は 7 倍にもものぼるといわれ、たばこやアルコール、高齢出産などよりもはるかに高い数字である。

誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎とは、食べ物や異物を誤って気管や肺に飲み込んでしまうことで発症する肺炎。

肺や気管は、咳をすることで異物が入らないよう守ることができるが、高齢になると、これらの機能が衰え、食べ物などと一緒に口の中の細菌（歯周病菌等）を飲み込み、気管から肺の中に入ることがある。免疫力の衰えた高齢者では、これにより誤嚥性肺炎を発症することが多くあり、特に脳血管疾患のみられる高齢者に多くみられている。

メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪蓄積を臍部の内臓脂肪面積 100 cm^2 以上と定義し、ウエスト周囲径規定値以上、さらに、血中脂質異常・高血圧・高血糖のうち 2 項目以上に異常所見がみられる病態。

詳しいメカニズムは解明されていないが、歯周病の病巣から放出される LPS（歯周病菌由来の毒素）や TNF- α は脂肪組織や肝臓のインスリン抵抗性を増加させ、血糖値を上昇させる。

また、重度歯周病患者では血中 CRP 値が上昇し、動脈硬化や心筋梗塞発症のリスク亢進と密接に関連すると考えられており、歯周病とメタボリックシンドロームの関連性が注目されている。

骨粗鬆症

閉経後、骨粗鬆症の患者において歯周病が進行しやすい原因として最も重要視されているのがエストロゲン欠乏である。エストロゲンの分泌が少なくなると、全身の骨がもろくなるとともに、歯を支える歯槽骨ももろくなる。また、歯周ポケット内では、炎症を引き起こす物質が作られ、歯周炎の進行が加速すると考えられている。

参考：日本臨床歯周病学会ホームページ

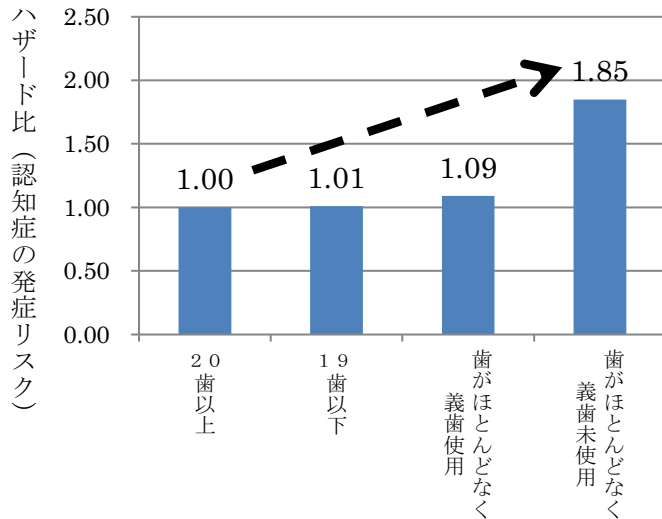
厚生労働省 e-ヘルスネット（生活習慣病予防のための健康情報サイト）

担当：健康づくり推進課 保健指導係 Tel 2 2 1 - 1 5 7 9

歯数は認知症や転倒との関連が示されています

認知症との関連

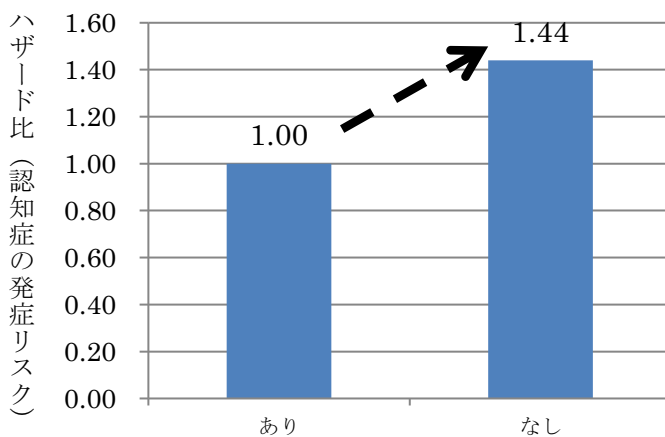
●歯数・義歯使用の有無別の認知症リスク



歯がほとんどなく、義歯を使用していない人は、20 本以上の歯を有する人と比較して、認知症発症リスクが高くなることが示されている。(65 歳以上の健常者を対象とした 4 年間の追跡調査結果)

出典：平成 22 年厚生労働科学研究
(神奈川歯科大学、山本龍生)

●かかりつけ歯科医院の有無と認知症リスク

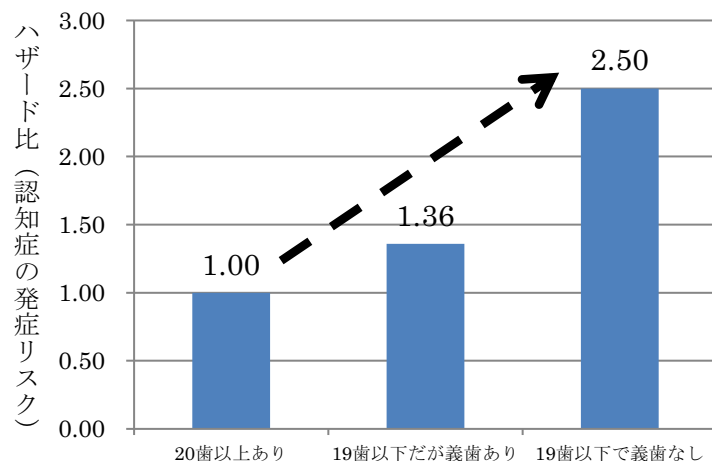


かかりつけ歯科医院がない人は、認知症発症リスクが高くなることが示されている。(65 歳以上の健常者を対象とした 4 年間の追跡調査結果)

出典：平成 22 年厚生労働科学研究
(神奈川歯科大学、山本龍生)

歯数と転倒の関連

●歯数・義歯使用の有無別転倒のリスク



自分の歯が少なく義歯をしていなかった人は、自分の歯が 20 本以上あった人に比べて、3 年後に転倒するリスクが 2.5 倍高かった。(65 歳以上の健常者を対象とした 3 年間の追跡調査結果)

出典：平成 22 年厚生労働科学研究
(神奈川歯科大学、山本龍生)

健康づくりイベント（当日直接会場へ、無料）

と き (9月)		内 容	と ころ
4(火)・5(水)	10:00～14:00	内臓脂肪・体組成・血管年齢・ 肺年齢測定、薬の相談ほか	市役所 静岡庁舎
5(水)	9:30～11:30	味覚・咀嚼力チェック	
6(木)	10:00～14:00	骨密度・体組成・肺年齢測定、 栄養相談ほか	市役所 清水庁舎
	9:30～11:30	味覚・咀嚼力チェック	
11(火)	10:00～12:00	内臓脂肪・体組成・血管年齢・ 肺年齢測定、栄養相談ほか	みなくる (駿河区南八幡町)
15(土)	11:00～15:00	食育イベント (豆つかみゲームなど)	ウェルネス パーク静岡 (葵区呉服町一丁目 静岡伊勢丹内)
20(木)	10:00～14:00	血管年齢・肺年齢・ 呼気中一酸化炭素濃度測定	市役所 清水庁舎
28(金)	12:00～19:00	健康発見フェスティバル 「健康年齢 測定」	

※詳しくは、HPをご覧ください。

●健康増進のパネル展示

日時：9/3(月)～28(金)、8:30～17:15

場所：市役所①静岡庁舎②清水庁舎 ※①は27(木)まで

●カラダに^{イート}eat75 食と健康の体験イベント

日時：9/9(日)、14:00～17:00

場所：マックスバリュプライム マークイズ静岡店（葵区柚木）

内容：骨密度などの測定、健康相談会、試食及びレシピ配布など