



高齢者の

お口のケア

十勝歯科医師会から



④

全身疾患との関係

歯磨き時の歯茎からの出血、口臭、疲れに伴う歯の浮きなど成人の多くが、何らかの症状を認めるといわれる歯周病。今回は、生活習慣病である歯周病と全身との関係についてお話ししたいと思います。

歯周病とは、歯周ポケット（歯と歯茎の境目）にプラーク（歯垢）がたまることにより、その中の細菌が組織に感染する慢性的な感染症です。プラーク1ミリの中には、1億個もの細菌が存在しています。そしてその細菌は、唾液中のアミノ酸や食物からのスクロース（砂糖）などを栄養源に、バイオフィルムという膜を張ってその中に住み着いています。

歯周病が進行して歯周ポケットが深くなると、細菌は血流中に侵入しやすくなります。健康な人では、血流にこれらの細菌が少し入ったとしても、免疫系の力で退治してしまえますが、入り込む細菌の数が多かったり、病気や高齢の方など免疫力が低下している場合には、お口を越えて全身への関与が、

口内の細菌が全身へ 動脈硬化など影響も

近年明らかになってきました。

心臓の弁膜に障害がある人では、血流中に入った細菌がその部位に付着し、増殖することによって細菌性心内膜炎を引き起こすことがよく知られています。

また、進行した歯周病での細菌関与による動脈硬化への影響、低体重児出産、早産のリスクについても研究されています。

糖尿病においては、歯周病を誘発したり進行させたりすることが以前より分かっていますが、最近では歯周病病巣から放出される炎症性サイトカインという物質により、膵臓（すいぞう）から分泌され血糖値をコントロールするインスリンの作用を弱め、糖尿病に悪い影響を及ぼすことがわかってきました。

また逆に、歯周病治療により口腔（こうくう）の状態が改善すると、糖尿病の症状にも良い影響が出るということも研究されてきています。

最後にお話するのは、誤嚥（ごえん）性肺炎の問題です。脳血管障害などの既往がある方や高齢の方において、嚥下（えんげ）反射やせき反射などの生理的機能が衰えると、お口の中の細菌や逆流した胃液が、食道に入らず気管に誤嚥することによって肺炎にかかる率が高くなります。

このことは医療介護の現場では、大きな問題とされています。この問題の予防法は、お口の中の細菌を減らす「口腔ケア」と、食べたり飲みこんだりの機能向上の「摂食嚥下機能の回復」です。

そこで十勝歯科医師会では、この問題に重点を置き、在宅で介護されている方や病院や施設に入られている方へ、そして介護にあたる方々との連携の輪を拡げるよう現在取り組んでいるところです。

健康な毎日のために、お口のケアをお忘れなく。