

放送日： 平成 20 年 6 月 8 日
タイトル： メタボリックと歯周病の意外な関係
担当者： 歯科衛生士 南部 卓三

こんにちは
公立甲賀病院 歯科の歯科衛生士 さなおかです。

今回は歯周病にどうしてなってしまうのか、や 歯周病を放っておくと、お口の中だけにとどまらず歯周病歯が血管に入り込み、血流を介して他の臓器にも影響を与えてしまうこと、『脳梗塞』『肺炎』『細胞性心臓炎』『狭心症・心筋梗塞』『低体重児出産』『糖尿病』など 全身の病気の発症にも関係していて、歯周病が命を脅かすこともあるのです。と お話させていただきましたが、今回は「メタボリックと歯周病の関係」をお話させていただこうと思います。

実は、メタボリックシンドロームの人の多くが、歯周病にかかっているといわれています。メタボリックを放っておくと動脈硬化や、糖尿病などの生活習慣病を引き起こすといわれています。そして、生活習慣病は、働き盛りに突然 発症することが多く、生命に関わる重大な病気で、後遺症も深刻です。

これは、歯周病にも言えることで、歯周病は痛みも症状が進行してみなければ分らず、突然 発症する病気です。

しかも、メタボリックと同様に、歯周病も働き盛りの 30 代後半から 40 代、50 代で発症することが多いため、「治療にいく時間がなかなかとれない」などと、放置してしまいがちです。

歯周病を放置しておくと、「ご飯が食べられない」「痛くて眠れない」・・・と症状が進み、やがては“歯を抜く”ことになってしまいます。

メタボリックの予防には、正しい食事、十分な休息、適度な野外運動などで体の免疫を高め、骨を強化し、全身の健康を保つことが大切です。これは、歯周病予防にも当てはまります。

歯周病はお口の中にいる細菌が原因です。全ての人のお口の中に最近では存在していますが、全ての人が歯周病になるわけではないのです。これは歯周病菌が増殖しやすくなる要因や、遺伝的な要因、歯ぎしりやかみ合わせの悪さ、喫煙、ストレス、不規則な生活習慣なども歯周病に関係しているからです。歯周病はメタボリックと同じ生活習慣病なのです！！

歯周病は治療して完治させるより、予防して発生させない方が簡単です。歯周病は、かかると完治しにくいといわれている病気です。

完治しにくい理由は

- 1 生活習慣を改善しなければならず
- 2 歯科医院で行うプロのケアだけでは完治せず、自宅で行うセルフケアが必要となってくるからです。歯周病の完治には継続的なセルフケアが必要ですが、セルフケアにはどうしても個人差がでるため、完治することは難しいといわれているのです。これも、メタボリックと同じですね。

もしも、あなたがメタボリックまたはメタボリック予備軍と診断され、気になっておられるなら、歯周病に対する注意も必要ですよ！ぜひ一度、歯科医院で歯周病の診察を受けてみてください。

歯周病は自覚症状がでにくく、静かに穏やかに進行していくため、気付かないうちに手遅れになってしまうことも・・・。

歯周病はお口の病気。だから、命には関係ないと思いがちですが、いまや歯周病は全身に関わる怖い病気なのです。ですから、たかが歯周病と思わずに命に関わる病気の引き金の一つだと思って歯周病を治療していきましょう。

そして、歯周病を診察してもらうときは、先生に今までの歯科以外の治療内容を自分で気付いている不安や問題もきちんと伝えてください。

繰り返しますが、体重増加は歯周病への入り口です。「最近メタボが気になる…」という方は、ぜひ歯科も受診してください。

では、歯磨きだけでは防げない歯周病、どうやって予防しあり治療したりすればよいのでしょうか？

手遅れになってしまった歯以外の歯は、歯周病の進行を止める(あるいは遅らせる)ことができます。

歯周病は、原因である細菌を取り除く方法が治療法となります。歯磨きや歯石取りで、細菌を取り除き、炎症をコントロールしていくことで、だんだんと改善していきます。

治療後には定期検査(メンテナンス)を行います。最近ではゼロになることはないのですが、治療後に歯周病が再発しないように定期的にチェックを行い、必要であればクリーニングを行います。細菌を増殖させないために、ご家庭でのケアももちろん大切です。

ご家庭では

1 歯ブラシや歯間ブラシ、デジタルフロスで細菌や汚れを除去し

2 デンタルリンス(洗口剤)や歯磨き剤を使って細菌の活動を弱めるなどを実験してみてください。

歯周病は、静かにみなさんのお口の中で進行しているかもしれない病気です。でも早めに手を打てば、防いだり、進行を止めたりすることも十分可能な病気です。

しつこいようですが、体重増加は歯周病への入り口です。「最近メタボが気になる…」という方も働き盛りのあなたも、まだまだ若いあなたも予防のためにも、この機会に歯医者さんでのお口のチェックを受けてみてはいかがでしょうか？