

血管から考える病気

歯と口の健康



株式会社ウェルクル
管理栄養士

日高温子

歯を失う原因のほとんどは、むし歯や歯周病によるものです。中でも、歯周病は糖尿病をはじめとする全身の病気と深い関わりがあることが分かっています。今回は、そんな油断できない「歯周病」についてお伝えします。

歯周病とは？

歯周病とは、歯と歯ぐきの隙間（歯周ポケット）から侵入した細菌によって、歯肉に炎症が起きたり、歯を支える骨（歯槽骨）が溶けてしまったりする病気です。炎症が進むと膿が出て、さらに悪化すると歯を支えきれなくなってグラグラになり、最終的には歯を抜かなければならなくなってしまいます。

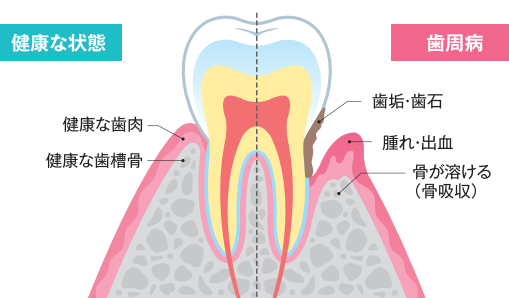
全身の健康や生活習慣病との深い関係

歯周病は、単に歯を失うだけでなく、さまざまな生活習慣病と相互に悪影響を及ぼし合うことが近年の研究で分かってきました。

歯周病が悪化すると、原因菌や炎症物質が血液に流れ込みます。これらが血糖値を下げるホルモン（インスリン）の働きを妨げるため、血糖値が上昇し

やすくなり、糖尿病の悪化や発症リスクを高めてしまいます。逆に、糖尿病の人は歯周病を発症・悪化させやすいことも分かっています。歯周病によって噛む力が衰えると、咀嚼（そしゃく）回数が減って満腹感を得にくくなり、太りやすくなります。

さらに近年では、歯周病の原因菌が肝臓に達して脂肪肝を悪化させたり、脂質の代謝を妨げて中性脂肪やLDL（悪玉）コレステロール値を上昇させたりする可能性も指摘されています。



✓ 歯周病チェック

1つでも当てはまると歯周病の疑いがあります。症状が悪化する前に歯医者を受診しましょう。

歯周病チェックリスト

- | | |
|---|--|
| ☐ 朝起きた時口の中がネバネバする | ☐ ハミガキをすると血が出る |
| ☐ 口臭が気になる | ☐ 歯が長くなったように見える |
| ☐ 歯の根元がしみる | ☐ 硬いものをかむと痛い、かめない |
| ☐ 歯と歯の間によく食べ物がはさまる | |

定期的な歯科検診で健康を守りましょう

健康なからだづくりのためにはバランスの良い食生活、そしてそのためには「何でもよく噛める健康な歯を保つこと」が大前提となります。

毎日のセルフケアと生活習慣の見直しに加えて、自分では落としきれない汚れを取り除くためにも、定期的に歯科医院でチェックしてもらうことが重要です。

「最近、歯医者に行っていないな」という方は、ぜひこの機会に受診してみてはいかがでしょうか。



「生活習慣病」に特化したコンサルティング会社です。専門性の高い保健スタッフが、自治体や企業の担当者様と共に保健事業をサポート。ITを活用した健診データ分析と、対象者一人ひとりに寄り添う保健指導、医療受診支援を得意とし、住民様や社員様の健康寿命延伸とウェルビーイング向上を支援しています。

HPはこちら



血管をしなやかにする詳しい方法や血管に関する
情報は「血管 TIMES」バックナンバーページをご覧ください

詳しくはこちら

