

平成 25 年（2013）のわが国の平均寿命は男性が 80.21 歳、女性が 86.61 歳と世界のトップレベルです。長寿は素晴らしいことですが、自立して生き生きとした人生を送るためには健康寿命が問題です。厚生労働省が算出した平成 25 年の健康寿命は、男性 71.19 歳、女性 74.21 歳ですから両者の間に男性で 9 年、女性で 12 年のギャップがあります。厚生労働省は、運動や食習慣などを改善することで健康寿命を 1.6 年以上伸ばすことを提案していますが、この問題に口腔の健康が深く関わっています。近年では、自分の歯がたくさん残っていると、咀嚼^{そしゃく}する「機能」を維持し、全身疾患のリスクが低く、長生きできるというデータが多くの研究から報告されています。口腔ケアは口の健康アップのためだけでなく、口腔機能を維持させるために、そして全身的にも精神的にも真の健康を保つために重要であるということなのです。

1. 口腔内の細菌と体の病気

人の口の中は、通常、37 度前後に保たれており、唾液によって潤っています。そこには食事の後の食べかすなどがとどまっています。このように、温度、湿度、栄養の 3 条件が揃っている口の中は、細菌が繁殖するには最適な環境といえます。

成人の口の中には 300~700 種類の細菌が生息していて、歯に付着した歯垢（プラーク）1mg に 1 億個以上の細菌がいるといわれます。歯をよく磨く人で 1000~2000 億個、あまり歯を磨かない人では 4000~6000 億個、さらにはほとんど磨かない人では 1 兆個もの細菌がすみ着いています。これらの細菌は、口腔内の清掃を怠ると爆発的にその数が増えていき、様々な全身疾患を引き起こすことが明らかになっています。口の中の汚れや細菌は、唾液のもつ自浄作用によってある程度は洗い流されますが、加齢などに伴って唾液の分泌量が減ることで、さらに細菌が定着しやすくなります。

口の中の細菌には、齶^{うしよく}蝕病原細菌として注目されているミュータンスレンサ球菌群や多種類の歯周病原細菌をはじめとしてカンジダ菌、黄色ブドウ球菌、緑膿菌、肺炎球菌、インフルエンザ菌など、さまざまな全身疾患の原因菌も含まれていて、免疫力の低下とともに増殖し、病気を引き起こすことが

あります。この細菌の中には、特に口蓋（上顎、口の天井の部分）や舌の表面に潜んでいるものもあるので、歯の周りだけでなく、歯肉や舌、口蓋の粘膜を清掃することも非常に重要になります。

細菌は言うまでもなく「齲蝕」や「歯周病」の原因ですが、最近では、口腔内細菌が血管を通過して体全体を巡り、各臓器に侵入・増殖し、様々な病気の原因になっていることがわかってきました。図1でまとめられているように、

例えば、動脈硬化、心筋梗塞、糖尿病、誤嚥性肺炎等も口腔内の細菌と大きく関係しています。口の中の清潔を保たなければ、全身的な健康を脅かすことになりかねません。

病気のリスクを減らすためにも、口腔清掃・口腔ケアをしっかりと行ってお口の中を清潔に保つことが大切です。

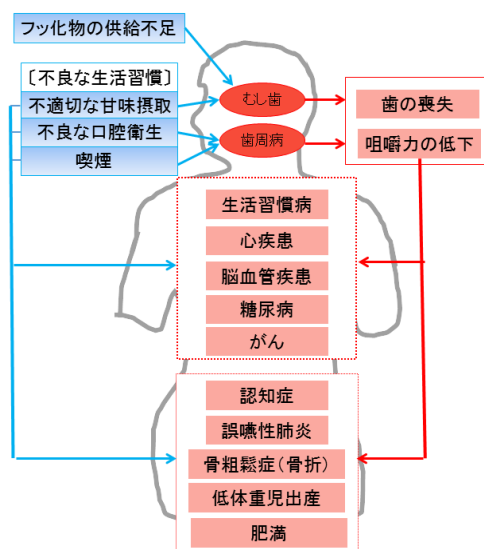


図1 口腔と全身の健康・疾患との関係

2. 口腔が全身の健康に及ぼす影響

口腔の2大疾患と言われる「齲蝕」そして「歯周病」も最終的には歯の喪失であり、実際に歯の喪失原因の大半を占めています。

歯の喪失が一定のラインを超えると食べ物を噛む能力の低下がみられ、食品を噛むことが不自由に感じる人が増え、またそのことにより軟食食品の選択による生活習慣病やその要因ともいわれる内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）を招いたり、栄養の偏りや食欲の低下による低栄養をきたします（図2）。特に低栄養は、長く続くと筋量の維持に必要なタンパク質などの摂取が不十分になり筋力の低下、そして運動能力の低下などを招き、身体

的自立が損なわれる要因としても重視されています。

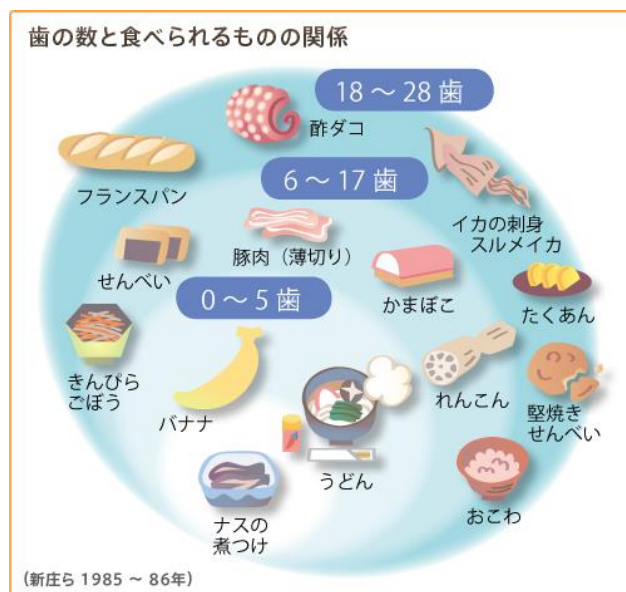


図2 歯の数と食べられるものの関係

その他にも、食べ物を噛むことが学習記憶能力や認知症等の脳機能にも影響を与えるとされていて、「咀嚼」という機能を維持すること、すなわち歯の喪失を防止し全身の健康をも維持することにもつながることが様々な研究によって明らかにされてきています。

近年、多くの疫学的研究や細菌学研究などにより全身疾患と歯周疾患との関わりが示唆されてきています。

齶蝕病原細菌は歯の表面でしか増殖することはできませんが、歯周病原細菌は血液中に侵入して増殖できるため、血流にのって全身に疾患を引き起こす危険性をもっています。たとえば、心筋梗塞で亡くなった方の冠状動脈から歯周病原細菌が検出されたり、最近では四肢の閉塞性動脈疾患のバージャー病患者の閉塞動脈からも口腔内と同じ歯周病原細菌が検出されたという報告があり、難病とされるこの疾患の今後にも大きく関与していることがわかってきました。

また、循環器以外にも気道に入り呼吸器系の感染症、肺炎などを引き起こしたり、間接的ではありますが、細菌感染による炎症反応で生じたプロスタグランジンやサイトカインなどの物質が子宮を収縮させて早産や低体重児出産の要因になると言われています。実際に早産や低体重児出産は、歯周病の母親に多いことが多くの研究からわかっています。

さらに、歯周病が糖尿病の合併症であるばかりでなく、糖尿病発症のリスクファクターであることが糖尿病学会でも認められています。歯周病の炎症

の場で産生される抗炎症物質のうち、ある種のものが血糖値を低下させる作用を持つインスリンの効きを阻害する（インスリン抵抗性）ため、歯周病患者は血糖コントロールが改善しにくくなり糖尿病を発症・進行させてしまいます。したがって、歯周病治療を行うことで炎症が治まり、抗炎症物質の濃度が低下すれば血糖コントロールの改善に影響を与えたと考えられています。

その他にも歯周病が誘因となる可能性を指摘されている疾患には、がん、骨粗鬆症、肥満、メタボリックシンドローム、腎臓疾患、関節炎などが挙げられています。

3. お口の中を健康に保つために

口腔環境を良好に保つために最も効果的なのが日頃からできる「口腔ケア」です。口腔ケアという言葉を目にすると、歯口清掃（プラークコントロール）のことを思い浮かべることが多いと思います。その概念は、清掃のみならず、虫歯の治療、入れ歯などの治療、歯周病の治療も行い、また食べる機能、話す機能、嚥下（飲み込む）機能、その他重要な機能を維持・改善させ、健康を維持し人間としての生活の質（QOL）を向上させるという考えにあります。

豊かで快適な人生を過ごすため健口（健康）づくりをはじめましょう。

参考文献

- ・ 吉武裕：高齢者の体力と口や歯の関係，口腔と全身の健康との関係Ⅱ．財団法人8020推進財団，東京，p. 56-64，1998.
- ・ 奥田克爾：口腔細菌の感染の仕組み，新しい健康科学への架け橋 歯周病と全身の健康を考える（財団法人ライオン歯科衛生研究所 長谷川紘司他編）．医歯薬出版，東京，p. 29-35，2004.
- ・ 河野隆幸，西村英紀：歯周病が糖尿病に与える影響，Preventive periodontology（鴨井久一他編）．医歯薬出版，東京，p. 78-84，2007.