

歯周病と全身の病気との関係

歯周病がさまざまな病気に影響していることがわかってきています。

POINT 1 歯周病の原因のデンタルプラーク（歯垢）をコントロールして歯ぐきの炎症を抑え歯と口の健康を保つことは全身の健康につながります。

デンタルプラーク中の
歯周病菌

炎症物質

歯周病による炎症

※イラストはイメージです

歯周病

● 誤嚥性肺炎

歯周病菌などの細菌が、唾液や食べ物と一緒に誤って気管に入ると、肺炎発症のリスクが高くなります。

● 糖尿病

歯周病によって産生される炎症性物質がインスリンの働きを低下させるため、血糖値が下がりにくくなります。歯周病は糖尿病の合併症の1つです。

● 関節リウマチ

歯周病の人は関節リウマチのリスクが高いことが報告されています。

● 認知症

動脈硬化を起こす要因の1つとして、歯周病が影響するといわれており、脳血管性認知症の原因になる可能性があります。

● 脳梗塞

歯周病にかかっている人は、そうでない人と比較して、脳梗塞になりやすいという報告があります。

● 心臓病

動脈硬化を起こす要因の1つとして、歯周病が影響するといわれており、心臓に血液を送る血管が狭くなったり（狭心症）詰まったり（心筋梗塞）します。

● 骨粗鬆症

歯周病によって産生される炎症性物質が全身の骨の代謝に悪影響を及ぼすことが要因の1つと考えられています。

(参考)公益財団法人8020推進財団:8020読本働き盛りのお口の健康
<https://www.8020zaidan.or.jp/hatarakizakari/04.html>

POINT 2 歯周病を予防する5つの健康習慣

① タバコを吸わない

喫煙は歯周病の最大のリスクになります。



② ストレスや疲れをためない

ストレスや疲れがたまると免疫力が低下し歯周病のリスクも高まります。



③ 食生活を改善する

バランスの良い食事は免疫力を高めます。よく噛んで食事をする、唾液の分泌が促され、口を清潔に保つことができます。



④ デンタルフロスや歯間ブラシを習慣にする

歯ブラシだけでは歯と歯の間の歯垢を取り除けません。デンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう。



⑤ 定期的に歯科医院へ通う

全身の健康のためにも、かかりつけ歯科医をもち、歯と口の健康管理をしましょう。



杉並保健所健康推進課歯科衛生担当