

歯周病という身近な病気の恐ろしすぎる真実 成人の8割がかかる国民病を甘く見るな

真冬の風物詩でもあり、流行のピークを迎えているインフルエンザ。学校や職場でマスクをする人も増えてきて、日本全国を見渡すと学級閉鎖を余儀なくされている地域もあります。空気が乾燥しやすい季節でインフルエンザに限らず、ノロウイルスなどの細菌・ウイルスによる感染症の警戒ムードが高まっています。

一方、インフルエンザやノロウイルスのように突発的なニュースにはなりにくいものの、厚生労働省の調べによると成人(30~64歳)の7~8割がかかっているとされる感染症をご存じでしょうか。それは「歯周病」です。筆者は歯科医師としての知見や経験を基に、歯や口周りの情報を「ムシバラボ」というサイトで発信していますが、その中でも強く訴えていることのひとつが、歯周病の予防と治療の重要性です。

そもそも歯周病とは何でしょうか。耳にしたことがあっても、正しく知っている人は少ないかもしれません。日本歯科衛生士会ホームページより概要を抜粋しますと、「歯肉・歯根膜・セメント質・歯槽骨で構成される歯周組織が、口の中の細菌感染によって破壊される慢性炎症性疾患のこと」で、成人だけではなく小・中学生などの若年層も多く罹患しているとされています。

適切に歯磨きができていないと、健康な歯ぐき(歯肉)に炎症が起こり、それを改善しないまま深部の歯周組織まで炎症が波及すると、歯と歯肉の境目の溝が深くなり、歯周ポケットが形成されます。これが重症化してしまうと歯がぐらつき始め、残念ながらたくさん歯を失ってしまうことになりかねません。しかも歯をしっかりと磨いていても、気づかずに歯周病になっている人がかなり多いのです。

歯周病を「単に歯が抜けるだけの病気」と片付けてしまうのは大間違いです。最近の研究で歯周病は全身に悪影響を及ぼすことがわかってきているのです。特に糖尿病と密接な関係があるほか、突然死の原因になりかねない心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高めたり、失明や手足の切断につながるような重症になってしまったりするのです。

歯周病菌を顕微鏡で観察すると、粒状の物やヘビのようにクネクネ動くものなどさまざまなタイプを無数見ることができます。ある研究によるとこの種類と数が増えるほど歯周病の症状は悪化するようです。ありふれた細菌として見過ごされてきましたが、最近はこの歯周病菌が「さまざまな病気と密接にかかわっているのではないか」と世界中の研究者から報告されています。

まずは糖尿病です。頻尿や喉の渇き、倦怠感のほか足がつるのは糖尿病の症状。食べ物が歯に挟まる、歯ぐきから出血するのは歯周病の症状です。この2つの病はお互いを悪化させていくという恐怖のスパイラルを作ります。

何がお互いを悪化させてしまうのでしょうか？ そのメカニズムを説明しましょう。歯周病になってしまったことで形成された歯周ポケットに歯周病菌が溜まってしまふのが発端となります。ここに免疫細胞である白血球が菌を退治しに集まってきます。

この時、白血球が歯周病菌の出す毒素に触れることで、「TNF- α 」と呼ばれる阻害物質を出します。これが血液中のインスリンの働きを妨げてしまう作用があるのです。インスリンは健康な人の体内で変動する血糖を適度に調整する役割があるのですが、この働きが低下すると、糖尿病の症状が悪化してしまふことがあります。

そして糖尿病が悪化すると血糖値が高くなり、今度は歯ぐきの毛細血管の血流が悪化して、血液が行き渡らず歯周病菌を退治できなくなってしまいます。こうして歯周病による歯ぐきの炎症が糖尿病を悪化させ、さらに歯ぐきの炎症を進行させる——。という悪循環に陥りかねません。わずか半年で重度の糖尿病で倒れてしまった患者もいるぐらいです。

逆に糖尿病患者に歯周病菌を減らす治療をしたところ、それまでよくならなかった「ヘモグロビン A1c」と呼ばれる過去 1~2 カ月の血糖値の状態を示す指標が劇的に改善して、症状がよくなったケースが報告されています。

歯周病菌が血管内に入ると血栓ができやすくなり、突然死を引き起こしかねない心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高めるという研究結果も出ています。歯周病菌は心筋梗塞の原因である動脈硬化を進行させることがあるのです。

メカニズムを説明しましょう。口の中に住んでいた歯周病菌は、食事中などで傷ついた口の中の粘膜の毛細血管から血管内に入り込みます。その歯周病菌の刺激により動脈硬化を誘導する物質が出てきて、血管内にプラークと呼ばれるお粥状の沈着物ができることによって血液の通り道が狭められ、心臓の冠動脈を硬化させると言われています。このことはヒトの大動脈の動脈硬化症と呼ばれる患者さんの血管の中から 5~20% ぐらいの割合で歯周病菌の遺伝子が見つかることから確認されています。

もうひとつ、おそろしいのは「バージャー病」という聞き慣れない病気と歯周病の関係です。手足の末端の血管が詰まり、炎症がおき、皮膚に痛みや潰瘍を起こし、最悪の場合は手足を切断しなければならないこともある病気です。

実はバージャー病にかかったすべての患者が歯周病だと診断され、その進行度合いは中度から重症です。痛み、または潰瘍がある部分の血管から採血し、検査を行った結果、血液からは歯周病菌が検出された一方で、正常な箇所からは歯周病菌が検出されませんでした。

歯周病菌は血栓をつくりやすく、皮膚の内側の細胞に進入するとの報告がされています。口の中にとどまらず、体全体に行ってしまい、最悪の場合バージャー病を引き起こすとみられます。これが心臓の近くで起これば心筋梗塞、脳の近くで起これば脳梗塞となる可能性があるのです。

このように放置できない歯周病を予防・治療するにはどうしたらよいのでしょうか。まず基本は歯磨き=ブラッシングです。歯と歯ぐきの間を意識して、1本1本丁寧に磨く意識が必要です。こまめなうがいも欠か

せません。一度のうがいでお口の中の細菌がかなり出て行くと言われていいます。ガラガラうがいでなく、ブクブクうがいもこまめに行いましょう。

とはいえ、毎日しっかりブラッシングしていても、必ず歯石はついてきます。目安としては3カ月に1回、つまり季節ごとに定期検診を受診して歯石を取っていくのが理想です。しっかりと定期的な検診で歯のクリーニングを行い、口の中全体の細菌数を減らすことが免疫力の低下を防ぐことにもつながります。

MSN ニュース 東洋経済オンライン