

原因菌が侵入 脳機能低下



進行した歯周病にかかっている人が増加傾向にある。厚生労働省の2016年歯科疾患実態調査によると歯周病になったことを示す、歯と歯肉の間の溝となる「歯周ポケット(4mm以上)」がある人が前回調査(11年)より全世代で増えた。特にシニア世代の増加が目立つ。

日本歯科大学生命歯学部(東京・千代田)の沼部幸博教授は、「高齢者の場合、8020運動の成果で歯が残っている人が増えたため」と説明する。8020運動とは、「80歳の時点で自分の歯を20本以上保つ」ことを目的にした日本歯科医師会の啓発活動。歯は残っていても歯周病にかかっている人が多い。

歯周病は、歯と歯肉の隙間に細菌が繁殖し、炎症を起こす疾患だ。重症になると歯を支える骨が溶け歯が失われる。口腔内の症状だけでなく、肺炎、脳血管疾患、心疾患、糖尿病など様々な病気と関係することもわかってきた。歯周病菌や歯肉で生じた炎症物質が血管を介して全身を巡ると、その過程で身体のような部位に影響を与え病気を誘発する。最近では認知症と

＊歯周病 認知症と関係も

心臓病や糖尿病など全身の疾病に関わるとされる歯周病。最近ではアルツハイマー型認知症に関与するという研究も報告された。誘発される仕組みを知り、丁寧な歯磨きを習慣にするなど、入念に予防したい。

心疾患や肺炎を誘発／歯磨き丁寧に

の関連を示す研究も報告され始めている。認知症は原因や症状でいくつかに分類されるが、歯周病の関与が指摘されているのは患者数が最も多いアルツハイマー型認知症だ。この疾患は「アミロイドβたんぱく質」が脳内に蓄積することで脳の神経細胞が損傷し、記憶や思考、行動に障害が表れる。厚生労働省の調査によると11年に約36万人だった患者数が17年には約56万人になり、超高齢社会の影響を受け患者数が増加している。

19年には、「アルツハイマー型認知症患者の脳内に、歯周病原菌の一種ポルフィロモナス・ジンジバリス菌を確認した」という研究論文が英国で発表された。歯周病の原因菌がアルツハイマー型認知症に関与することは他の研究でも示唆されている。

「脳には病原菌が侵入するのを防ぐ機能があるが、脳周囲に達した炎症物質が、その機能を低下させる」と沼部教授は説明する。歯周病原菌とそれに伴う炎症物質によって脳内でアミロイドβたんぱく質が増え、脳神経が損傷する。炎症物質は他の病気でも

生じるが、歯周病もアルツハイマー型認知症に関与すると想定されている。地域連携型の認知症疾患医療センター、あしかりクリニック(東京・中野)の芦刈伊世子院長は、「認知症患者の口腔内は不健康な状態になっていることが多く、歯周病の割合も高い」と指摘する。

認知症予防につながる食材には、魚介類、豆類、ナッツ類など、しっかりと噛まないとい栄養が吸収できないものが多い。歯周病になると、こつとした食材が食べにくくなる。芦刈院長は、「歯の健康を保つことは認知症の予防につながる」と助言する。

歯周病対策は丁寧なブラッシングを心がける。歯ブラシは握りしめず、ペンを持つようにする。必要以上の力がからず炎症予防の効果がある。「磨き始めは歯ブラシに何もつけずに磨き、舌先で歯の表面の感じを確かめるとよい」(沼部教授)。歯磨き粉はその後に使う。歯茎から出血するなら歯周病を疑い歯科医院でチェックを受ける。歯周病の治療は軽症なら蓄積した歯垢と歯石を除去する。重症の場合は手術を行う。

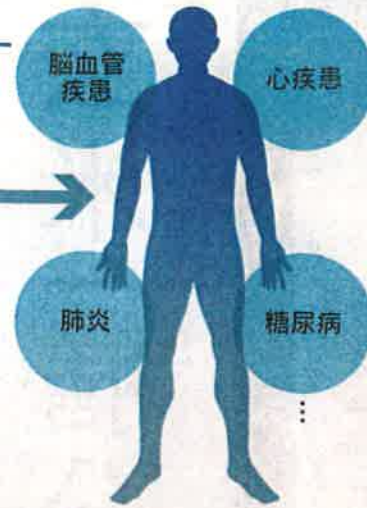
歯周病は予防ができる疾患だ。丁寧な歯磨きを習慣づけることが、認知症の予防になることを忘れずにいたい。(ライター 仲尾 匡代)

歯周病は全身に影響



歯周病菌や炎症物質が血管を通し全身に回ると...

歯周病菌によって歯と歯肉のすき間に炎症。重症化すると歯が抜ける



認知症との関連

- 歯周病菌が脳内に入る
- 脳内で「アミロイドβたんぱく質」が増える
- アルツハイマー型認知症の発症が高まる



対策

- 歯磨き時に歯茎から出血がないかチェック
- 歯科医院で定期的に検査
- 丁寧な歯磨きを習慣化

