

# 歯と健康

歯周病のリスク低減とお口のヘルスケア

歯周病は糖尿病の合併症です！

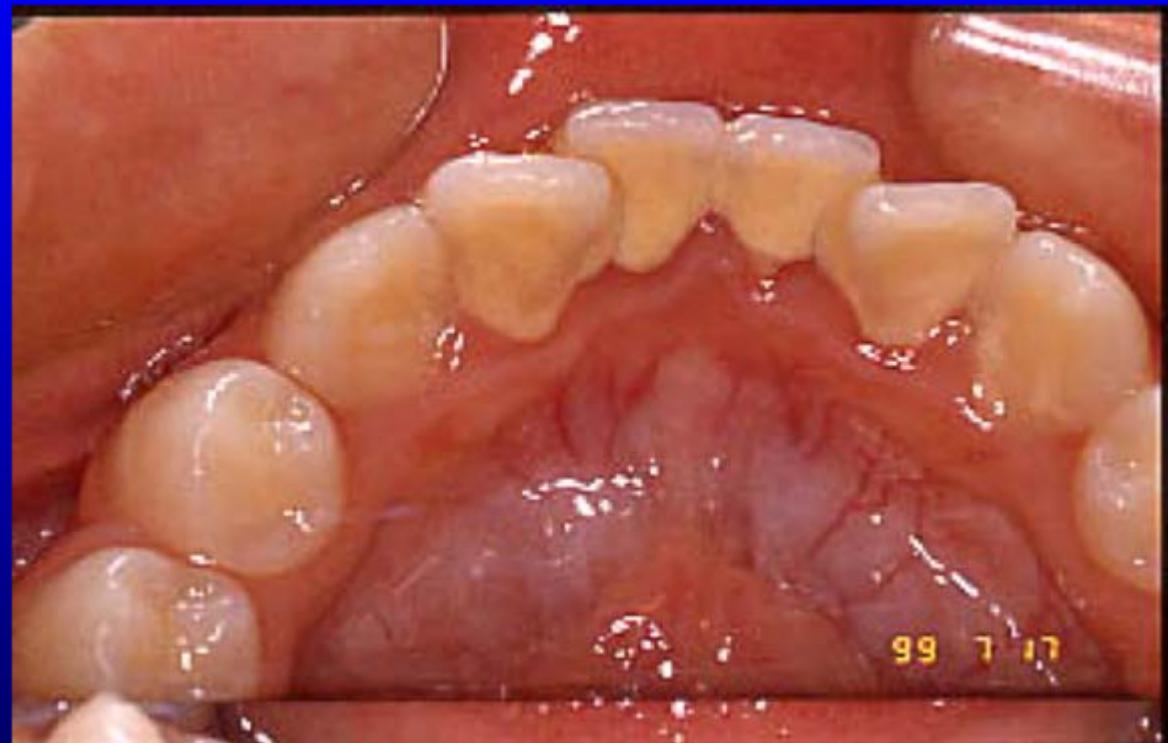
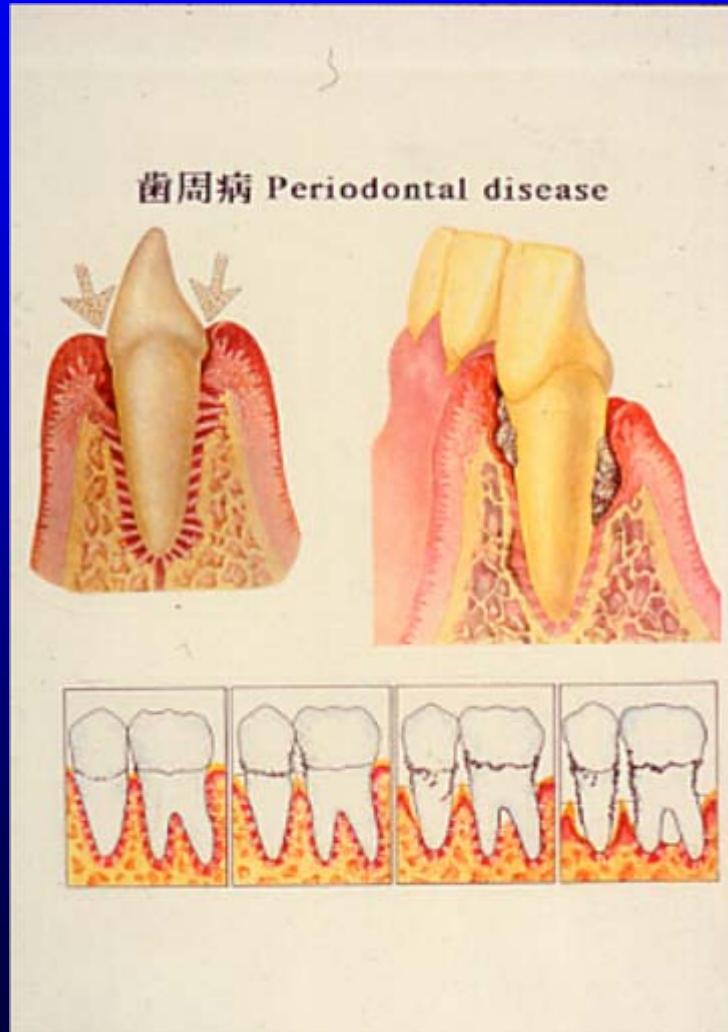
平成23年 11月12日(土)  
神奈川糖尿病デー2011市健康文化祭  
はまぎんホール

武内 博朗

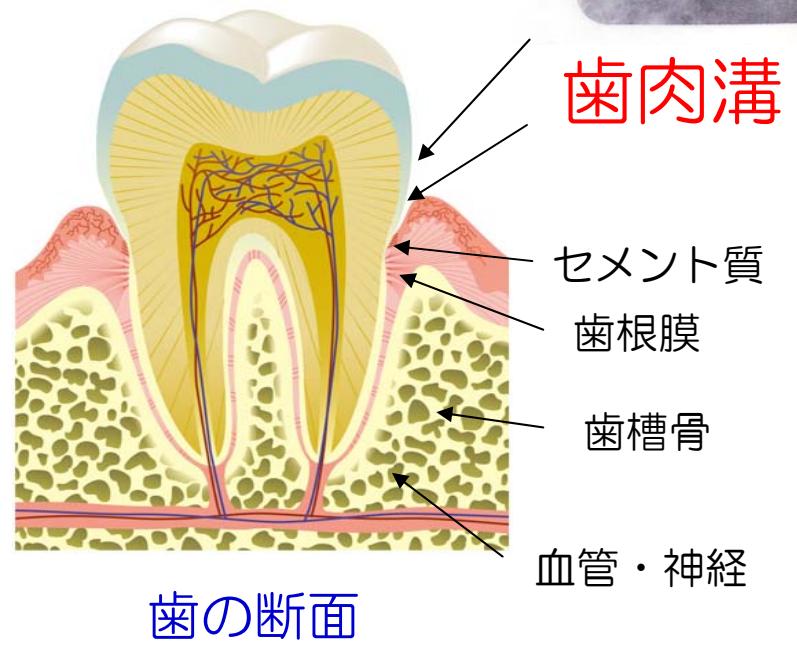
*Takeuchi, H. D.D.S.*

*Ph. D.*

# 歯周病？ってどんな病気！？



小学校 5 年生の下顎





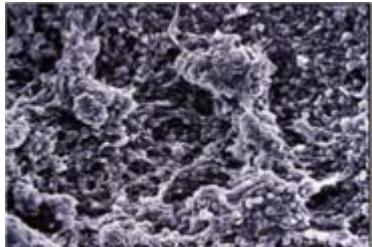


# Periodontitis



# 歯周病？

歯周病菌の  
増殖感染



LPSが血中に！

微小血管  
の循環障害



歯肉から炎症性  
の物質が血中に！

TNF- $\alpha$

IL-6



インスリン抵抗性  
HbA1C上昇  
糖質が多い食生活

歯周組織内高血糖

歯周組織内AGE

の蓄積

コラーゲン線維の

MMPによる分解

# 歯科診療所 でお口のヘルスケアを受けよう

現在の我が国の歯周病潜在患者：9000万人 糖尿病予備軍：1320万人

成人の約8割(9000万人)は歯周病(H17年歯科疾患実態調査)

歯科診療所を受診している人130万人 (1/70)

歯の喪失原因の40%

症状が無い為に、来院する機会を失っている

健康知識・情報の不足

毒性の強いプラーク入れ替え

口腔細菌の定期的リセット

バイオフィルムの良質化

噛み合わせ圧力の適性化

咀嚼機能が適正か否か

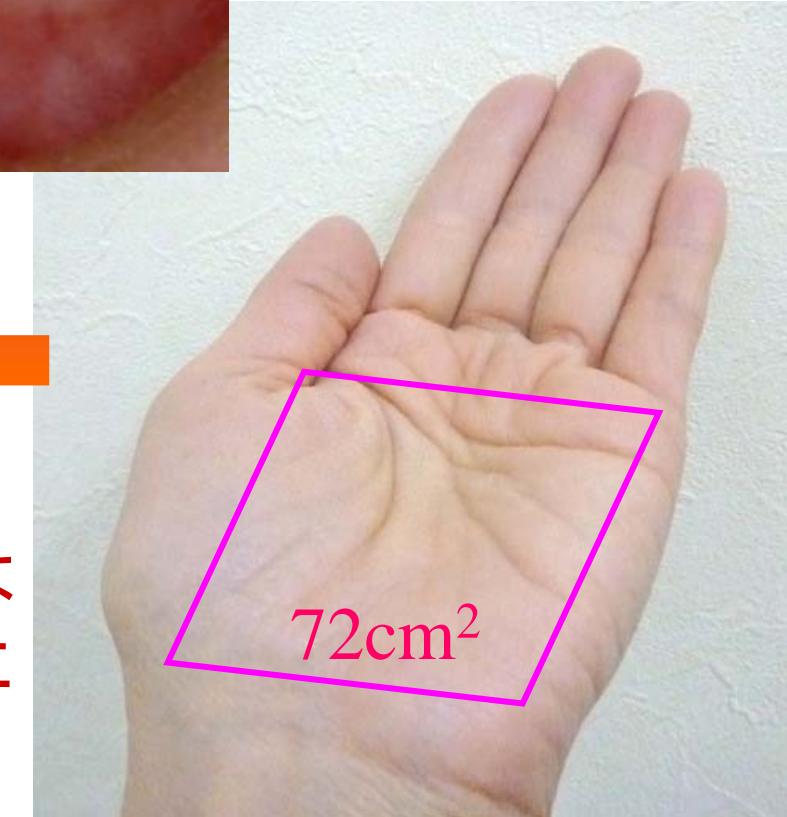
# 慢性炎症巣としての歯周病



28本の歯の全周に5mmの  
歯周ポケットがある場合……



ポケット内の潰瘍の面積は  
大人の手のひらの大きさに  
相当する（約72cm<sup>2</sup>）



# 全身疾患と深く関わる歯周病

高脂血症(高LDL)

動脈硬化

脳血管疾患

心臓血管  
疾患

骨粗しょう症

高血糖

肥満

糖尿病



歯周病

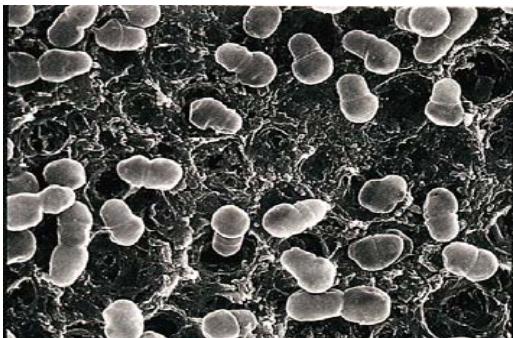
歯周病治療は、単に歯を残す目的だけでなく、血管をきれいにして、病気の始まりの段階をケアする目的が注目されている

# ではなぜ？歯肉が“炎症”を起こすの？？

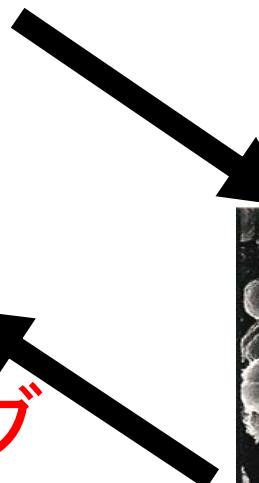


『歯垢』は、バイオのフィルムと呼ばれる生きた微生物の皮膜！これが古くなると原因になる！

これが、歯と歯肉の間に付着し古くなるに伴って毒性が強くなります。  
古い歯垢は、歯肉に炎症を起こします



ブラッシング



磨き残し  
古い歯垢



台所の  
バイオフィルム





舌苔に覆われた状態

←清掃前→←清掃後→

舌表面の舌苔中は歯周病菌比率が高い



歯周病が進行すると…  
・歯茎から出血する  
・歯ぐきが赤く腫れている  
・歯がグラグラする  
・口臭がある  
・歯肉から膿が出る

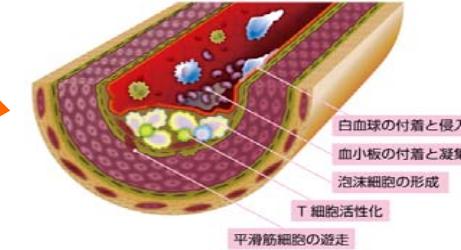
# 歯茎から出血したら、 今すぐ歯医者さんへ。

成人のなんと8割以上がかかっているといわれる歯周病。

自覚症状はほとんどないため、歯周病と気づいた時にはすでに血管がむしばまれています。



歯周病菌が持つ  
毒素・LPS



歯周病は、歯と歯肉の間（歯周ポケット）に歯周病菌が入り込んで起こります。

歯周病菌はLPSという強い毒素を持っており、これが血管に入り込んで内壁に付着すると炎症を起こします。そこに悪玉のLDLコレステロールが沈着して、コブを作ります。コブは次第に大きくなって、血流を阻害します。

歯周病は、単なるお口の病気ではなく、全身の健康と深く関わっている病気でもあるのです。歯周病の予防は、全身の健康のためにたいへん重要です。



まずは当院でご相談ください。  
貴方の健康状態やライフステージに応じた改善法をご提案します。

医療法人社団 武内歯科医院

綾瀬市寺尾北3-12-32  
TEL: 0467-78-3020

Yahoo!などの検索は  
『綾瀬市 歯科』でヒットします  
<http://www.takeuchi-shika.jp>

詳しくは当院  
ホームページで

歯肉出血 甘くみない

検索

# 糖尿病の 7 大慢性合併症

1. 糖尿病性網膜症
2. 糖尿病性腎症
3. 糖尿病性神経障害(抹消・自律)
4. 足の壊疽 (糖尿病性足病変)
5. 動脈硬化性疾患  
(冠動脈硬化症、脳血管障害)
6. 歯周病
7. 認知症

歯周病は糖尿病の 6 番目の合併症といわれる

# 「歯周病（慢性炎症）は老化を促進する」

血中インスリン濃度が高い個体（インスリン抵抗性：インスリンが、あっても働かない）が強い個体）ほど、寿命が有意に短い。

—— Baltimore Longitudinal Study of Aging（縦断型老化研究）

Roth GS et al., Science, 2002; 297:811.

# 歯周病と様々な生活習慣病との関わりが指摘されています

## 動脈硬化

歯周病は細菌感染症です。その原因となる細菌が血中に入り、心臓の冠動脈などに感染を起こすと、細菌の作り出す毒素や炎症物質によって血栓ができやすくなり、動脈硬化が進む可能性が報告されています。

## 糖尿病

血糖値が高い状態が続くと、タンパク質と糖が結合した物質が増え、その影響で歯肉の炎症も悪化しやすくなります。また逆に、歯周病菌が血中で作りだすTNF- $\alpha$ という物質は、血中の糖濃度を制御するインシュリンのはたらきを阻害することもわかつてきました。

## 肥 満

近年の調査で、BMI・体脂肪率・ウェストヒップ比率の値が大きいほど歯周ポケットが深い人の割合が多いという結果が出ており、メタボリックシンドロームを構成する脂質代謝異常が歯周病の発症や悪化のリスクファクターとなる可能性が示唆されています。

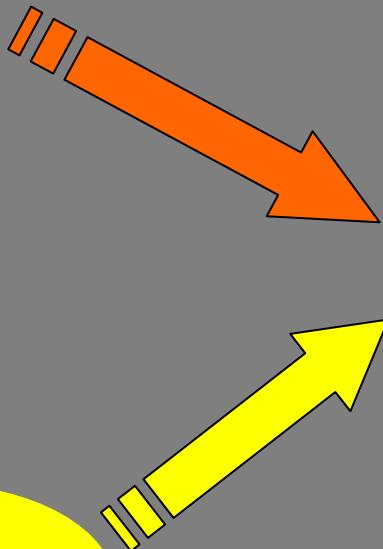
## タバコ

喫煙は、糖尿病とならんで歯周病を悪化させる2大リスク因子といわれています。喫煙の習慣があると、歯周病が発症、進行するリスクは2倍から9倍に高まることが知られています。喫煙をやめないと、歯周病の治療も効果があらわれにくくなります。

### 歯周病と 関わる病気



歯周病による炎症が、リンパ球から  
悪玉サイトカイン TNF- $\alpha$ , IL-6を出す



血液中に共通の炎症  
性成分が出されるこ  
とで相乗的に悪くなる

メタボリックシンドローム  
による内臓脂肪が、  
悪玉アディポサイトカイン  
TNF- $\alpha$ , IL-6を出す

肥大脂肪細胞

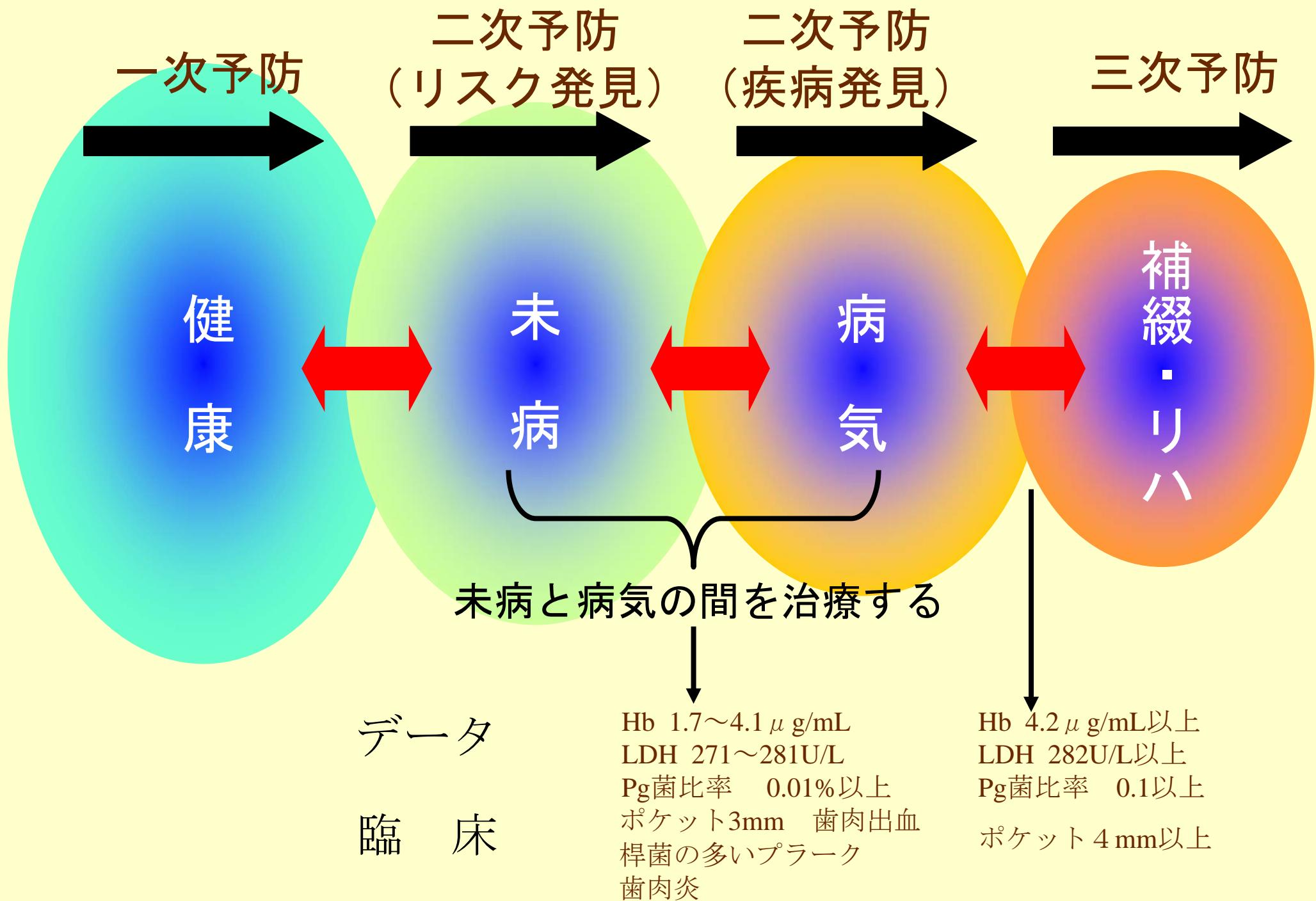
悪玉アディポサイトカイン

TNF- $\alpha$ , IL-6

レジスチン

PAI-1(プロラクミノーケソン活性化抑制因子)

MCP-1(单球走化性因子)



若々しいひとそうでないひとなにがどうちがうの？

口腔内 (唾液分泌量、歯槽骨量(Type I collagen 量) 多  
咀嚼機能 良好

運動習慣 (継続的に運動を楽しむ)

非喫煙者

BMI 24 前後 (筋肉評価 2 +)

優れた食習慣 食速度

水分補給 (汗かき : 高い新陳代謝)

美容に対する意識・心がけ 紫外線対策

80代で20本以上の歯をお持ちの、「8020」達成者の方々です。

80歳!  
男性



80歳!  
女性



84歳!  
男性



87歳!  
女性



88歳!  
男性

