

歯の健康と重大疾患、そして喫煙

—— 歯科衛生士さんの提言より ——

健康保険組合は9月から11月にかけて「歯の健康相談」を5事業所で実施しました。近年の調査研究では、歯の健康状態とメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が深く関連していることが明らかになっていきます。とりわけ歯周病は動脈硬化、心臓病など重大な疾患を引き起こし、糖尿病とも相互に関係すると指摘されています。そして、歯周病の発症・進行の大きな因子のひとつ、それが喫煙。相談の担当は日本口腔保健協会大阪事業部の歯科衛生士さん。その1人、関絢子さんにスタッフを代表し、歯と全身の健康、特に喫煙との関係について提言をお願いしました。

（写真は10月23日、読売新聞大阪本社で）

丈夫な歯でしっかりと噛む

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪型肥満の人が高血糖・高血圧・脂質異常のうち2つ以上併せ持っている状態を言います。これらの危険因子が複数重なる動脈硬化が進行し、心臓病のリスクが高まります。

肥満の予防策としては、噛みごたえのある食品をゆつくり、しっかりと噛むことが重要で、効果的です。ひと口30回ほど噛むことで、満腹感が得られ、食べ過ぎも防ぎます。しっかりと噛む。そのために歯の喪失を防ぎ、歯周病を重症化させないことがとても大切なこととなります。

歯周病が重症化し、歯周病菌が血液に入ると心臓の冠動脈に感染すると、毒素や炎症サイトカインが血栓を起こしやすくなり、動脈硬化が進行します。また、歯周病があると血液中の炎症性サイトカインが増加し、インスリンに



よる血糖コントロールが妨げられ糖尿病を悪化させるとも報告されています。

歯肉を健康に保ち、口腔内を清潔にし、口腔内細菌を少なくすることが心臓病の予防や糖尿病の改善につながるようになります。

禁煙がリスクを減らす

歯周病の発症、進行の大きな因子のひとつ、それが喫煙です。10月に読売新聞大阪本社で実施した「歯の健康相談」では、喫煙習慣のある方は、26・0%でしたが、約10年前に37%だったことを考えると減少していますが、さらに禁煙を心がけていただくことで、口腔内状態の改善が期待できます。今回の相談が終了した段階でも、喫煙と歯の健康状態の関連がスタッフの話の焦点のひとつになっていました。歯周病への害としては次のことが挙げられます。

- タールが歯の表面に付くとザラザラになりブラーク（歯垢）が付きやすくなり、口臭の原因ともなる
 - 歯周病と戦う白血球の機能が低下する
 - 歯肉修復に必要な繊維芽細胞の働きが抑制される
 - 歯と歯肉の境目にある溝の中の酸素が不足し、歯周病菌にとって繁殖しやすい環境を作ってしまう
 - メラニン色素が沈着する
 - 口腔がんのリスクが高くなる
- 喫煙者の歯周病は、歯肉の出血や腫れなどの自覚症状が少ないにもかかわらず、歯槽骨の吸収（減失）が大きく、気づかないうちに歯周病が重症化していることが多くみられます。定期的な口腔チェックが大切。そして、禁煙への挑戦が必要です。

