

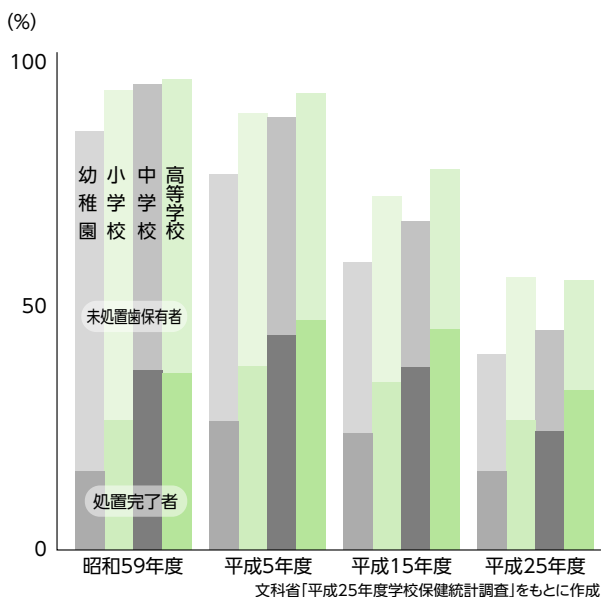
## 歯周病にご用心

### ■虫歯は減少している？

6月4日から10日までの1週間は「歯と口の健康週間」です。この取組みは、1928年（昭和3）に日本歯科医師会が、「64（むし）」にちなんで6月4日に「虫歯予防デー」を実施していたことが始まりとなっています。その後、「口腔衛生週間」や「歯の衛生週間」などと名称を変更し、2013年より現在の「歯と口の健康週間」として、日本歯科医師会と厚労省、文科省の3団体による取組みとして実施されています。

「食事はよく噛んで食べる」「甘いものは控えめに」「食後や就寝前には歯磨きを」など、多くの人は幼少の頃から家庭や学校で歯の大切さや歯磨き習慣を教えられて育ちました。しかし、文科省の学童期の虫歯保有者調査によると、小学生と高校生では2人に1人が、幼稚園と中学生では3人に1人が虫歯保有者（処置含）となっています。中学生で一旦減少するのは、乳歯が抜けて永久歯に生え変わ

図表1 虫歯の保有者の割合推移



るタイミングと重なるため、その後、徐々に虫歯が増加していきます。

一見高く思える虫歯保有率ですが、過去には園児の9割以上が虫歯保有者となった時期もあったのです。この背景には、戦後から1960年代の高度成長期にかけて、食生活が改善されたことが挙げられます。食事の西洋化や清涼飲料水の普及に伴って虫歯保有率が増え続けたのです。その後、70年代にピークを迎えた後、80年代以降は虫歯の治療環境が整備され、現在は予防歯科の取組みが浸透して年々減少傾向を示しています。

歯を失う主な原因は、30代までは虫歯が多いのですが、40代からは歯周病が増えはじめます。この虫歯と歯周病の2つが歯を失う2大原因で、全体の7割以上を占めています。

虫歯と歯周病の共通の原因が細菌の塊『歯垢（プラーク）』です。プラーク1mg中には約10億個の細菌が棲みつつき、特に歯周病を引き起こす細菌が特異的に存在していると言われています（ちなみに口内は体の中で最も細菌の数が多く、その数は肛門の細菌をはるかに凌ぎ、数百種類にも及びます）。

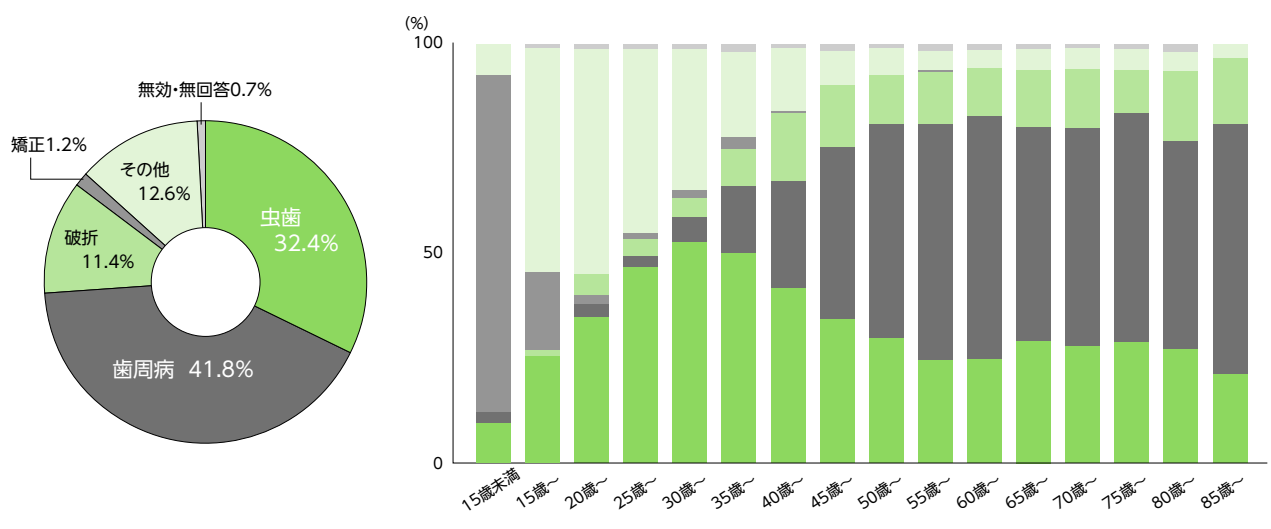
歯が滲みたり痛むことがきっかけで受診や治療につながる虫歯と比べて、歯周病は自覚症状がないまま進行することが多く、日本人の成人の約8割は歯周病（歯肉炎や歯周炎を含む）に罹患していると言われています。

今までは歯周病は口内疾患と考えられてきましたが、多くの研究から全身疾患との関係性が明らかになってきました。歯周病菌は唾液や呼吸を介して気管支や肺に侵入し、また、歯茎の毛細血管から体内にも容易に侵入することができるのです。

### ■歯周病と全身疾患

国民病と呼ばれる糖尿病ですが、歯科で歯周病と診断されたことがきっかけに糖尿病が発見されるケースも少なくありません。

図表 2 抜歯の主原因と年齢階級別割合数(8020推進財団「永久歯の抜歯原因調査報告書(2005)」をもとに作成)



糖尿病になると抵抗力が下がるため、さまざまな合併症が発症します。抵抗力の低下は体内だけでなく、口内でも起こりますので、歯周病菌の棲みよい環境を整えることになります。また、糖尿病になると唾液の分泌量が減少するため、口内の細菌を洗い流す作用が弱くなってしまいます。さらに、糖尿病は白血球の機能も低下させてしまうので、細菌の増殖を許してしまうのです。歯周病と糖尿病は、双方向に影響を及ぼす深い関係にあると言われています。

また、歯茎から血管内に細菌が侵入し、血流によって心臓に運ばれることで感染性心内膜炎をはじめとする心臓疾患を引き起こすリスクが高まり、歯周病菌が全身をめぐることで動脈硬化が発症しやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすリスクも高まります。

さらに最近では、誤嚥性肺炎の原因としても注目されています。加齢や認知症などによって嚥下機能が低下することで、気管に異物が入ってしまう「誤嚥」は、細菌も一緒に入ることによって誤嚥性肺炎の原因となります。高齢者の肺炎の7割以上が誤嚥に関係があると言われていますが、治療困難なことが多く、高齢者の死亡原因となっています。肺炎は全体の死亡原因の4位ですが、高齢者では2位と高く、あなどれない病気のひとつです。

■ 「8020」 歯を大切に！

歯周病は、糖尿病や心臓、血管系疾患、呼吸器系疾患以外にも、骨粗鬆症や低体重出産、関節リウマチなど、さまざまな全身疾患の発症・進行などに関係しています。また、他の病気が原因で歯周病に罹患しやすくなったり、歯周病が治りづらくなることもあります。特にストレスなどで抵抗力が弱い状態が続くと、口内も細菌に対する抵抗力が落ちてしまうため、細菌が活発に過ごせる環境を整えてしまうのです。抵抗力は加齢に伴い低下していくために、歯周病に罹患する人も加齢とともに増えていきます。

平均寿命は延び続け、「人生80年時代」と言われて久しいですが、80歳になって全ての歯を健康に保てる人はごく僅かです。歯は黄ばみや黒ずみ、摩耗などの加齢による変化はありますが、基本的な機能が大きく変化することはありません。虫歯や歯周病、その他、突発的な原因がない限り、歯には寿命がないとも言えます。

平成元年より厚労省と日本歯科医師会は、80歳になっても20本の歯を残そうと「8020運動」を提唱しています。そのためには日頃から歯の健康に留意し、毎日のブラッシングはもちろんですが、定期的な歯科検診を受けて歯の健康を守りましょう。