

## おとなのお口の健康 その1

日本人の平均寿命は、男性 79.55 歳、女性 86.30 歳（2010 年厚生労働省）と世界のトップレベルです。長寿は素晴らしいことですが、自立して生き生きとした人生を送るためには健康寿命が問題です。厚生労働省が算出した 2010 年の健康寿命は、男性 70.42 歳、女性 73.62 歳です。近年では、オーラルケアはお口の健康アップのためだけでなく、からだの健康を保つためにも重要であるとの報告が多く発表されています。

おとなのお口の健康では、からだの健康と、お口の健康の関連性などの情報を掲載します。10 年後、20 年後の皆さまの健康力アップのためにお役立てください。

## おとなのむし歯の特徴

### 二次う蝕



一度治療した歯は、再びむし歯になりやすく、とくに神経を取った歯は、痛みを伴わないので気がつきにくいことが多いです。

### 隣接面う蝕



歯と歯の間はむし歯になりやすく、発見しにくいところです。

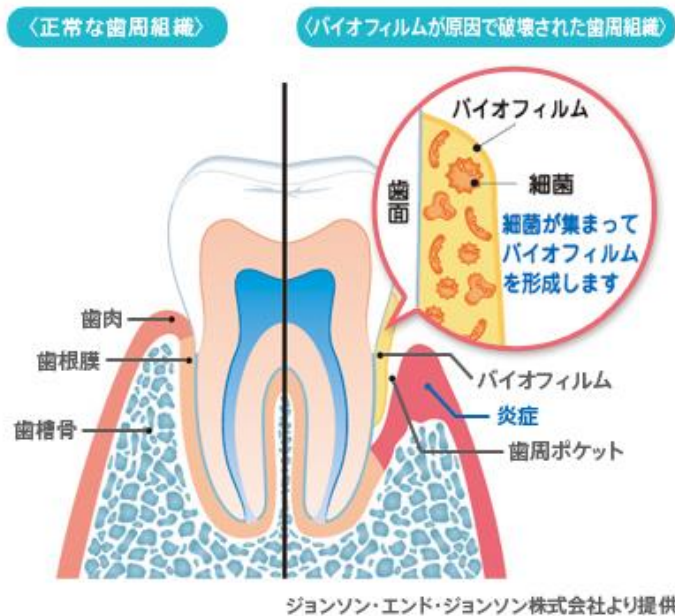
### 根面う蝕



歯肉が退縮して露出した歯の根は、むし歯になりやすいところです。

## 歯周病はバイオフィルムによる感染症

### バイオフィルムって何？



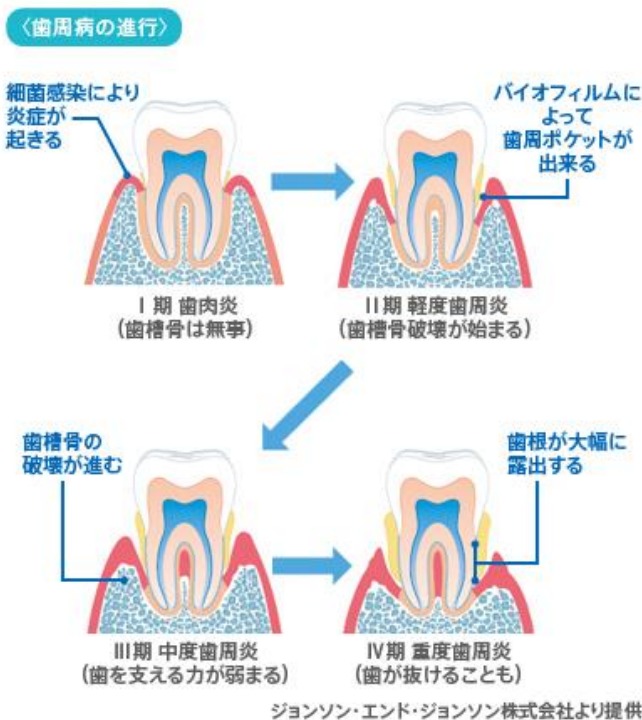
バイオフィルムとは、「細菌が集まってできたヌルヌルネバネバの塊」のことです。

身近な例では、家庭のお風呂のパイプや下水管の内側に見られるヌルヌルもバイオフィルムです。

歯と歯肉の境目についた汚れ（歯垢＝細菌プラーク）が歯と歯肉の間に入り込み、バイオフィルムを作っ

強い毒素を出し、歯肉を攻撃します。

### バイオフィルムが引き起こす歯周病の進行



歯周病は、歯肉や歯を支える骨などに炎症が起き、徐々に破壊されていく病気です。

歯と歯肉の境目に細菌が集まりバイオフィルムが形成されると、歯肉に炎症が起き、歯周ポケットが形成されます。

ポケットの内部でバイオフィルムが増殖すると、歯肉の炎症は拡大し、歯周ポケット

トがさらに深くなります。

最終的には、骨の吸収が始まり、歯がグラグラして歯を失うこととなります。

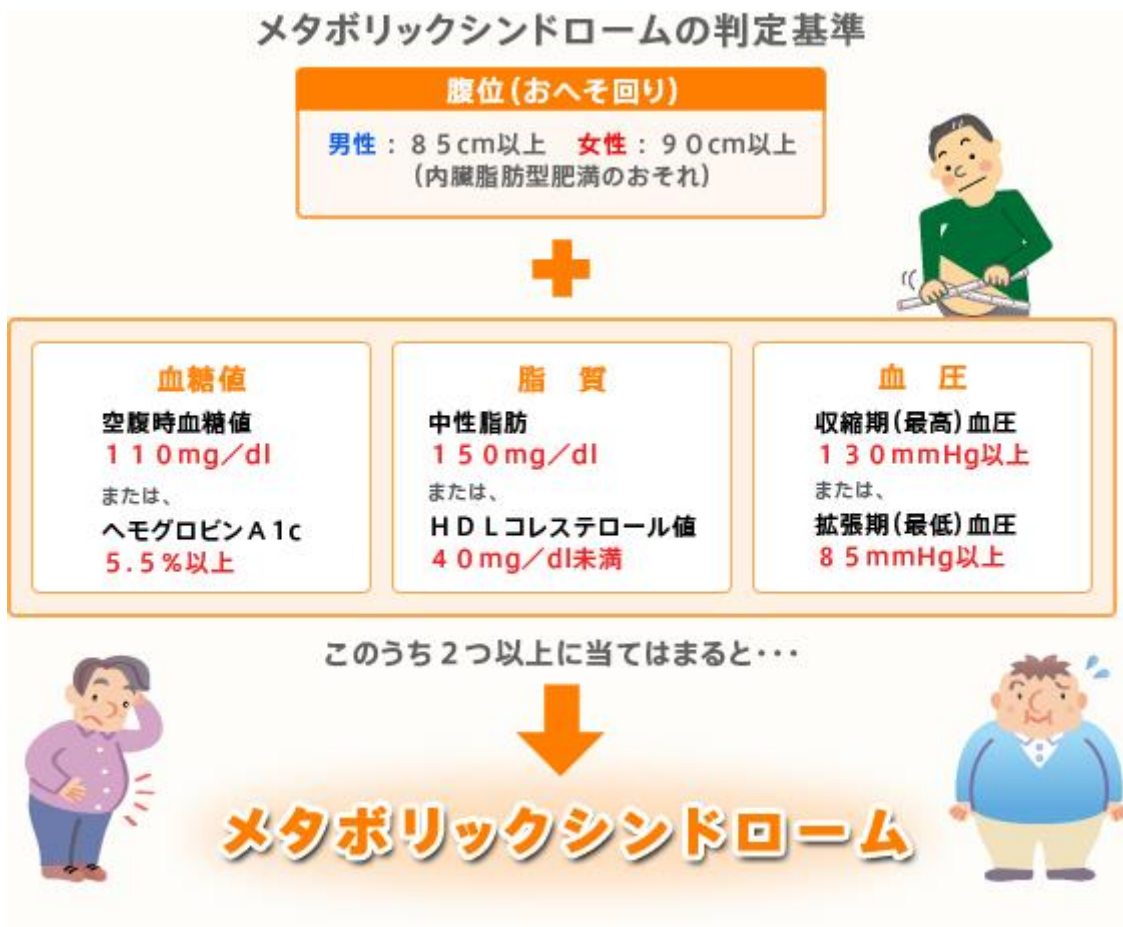
## 歯周病と全身の健康とのかかわり

近年、多くの調査から、歯周病が、全身の健康に深く関係していることがわかりました。

その中でも、とくに歯周病とメタボリックシンドローム、糖尿病、心臓病との関係について注目してみましょう。

### メタボリックシンドロームとは？

内臓脂肪型肥満（りんご型肥満）に加え、高血糖、高血圧、脂質異常などの動脈硬化の危険因子が2つ以上重なり合った状態をいい、心筋梗塞をはじめ心臓病のリスクが10倍～30倍に高まります。



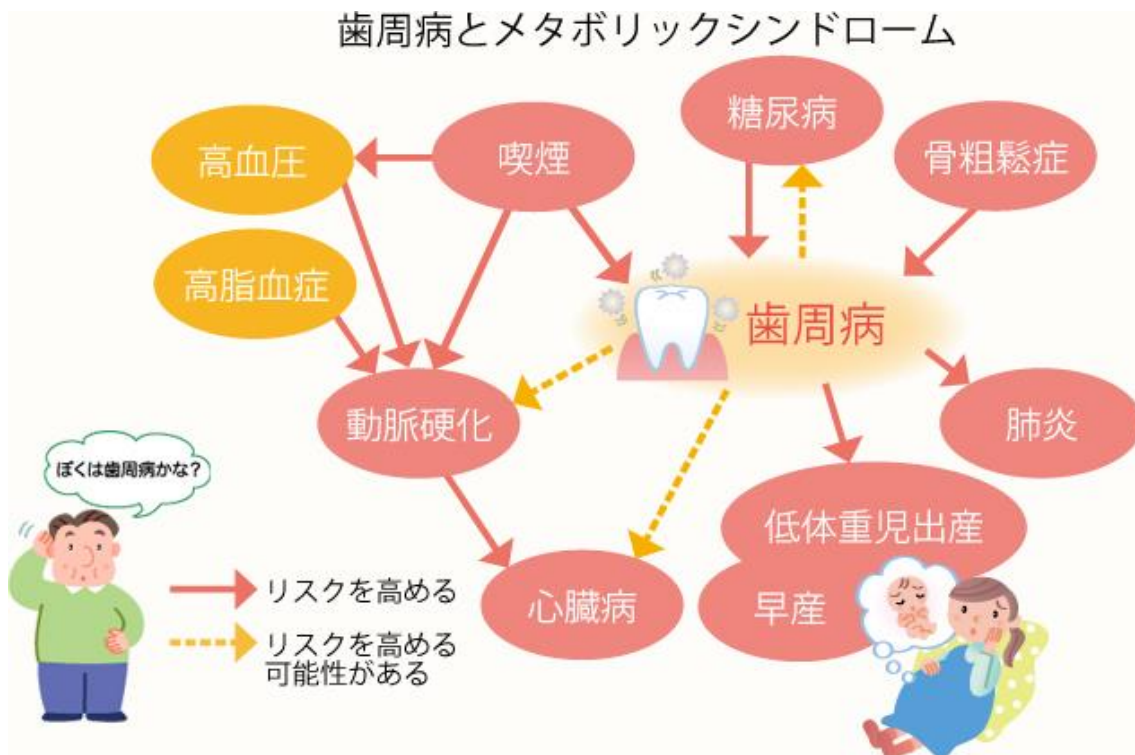
## 歯周病とメタボリックシンドロームとのかかわり

メタボリックシンドロームが進んでいる人ほど、歯周病のリスクが高まる

歯周病は、糖尿病や動脈硬化など、メタボリックシンドロームと関係のある病気とお互いに影響しあっていることがわかっています。

糖尿病や動脈硬化など、歯周病とメタボ関連の病気が、いくつも深くかかわりあっているだけにメタボと歯周病も相互に関係していると考えられています。

実際に、メタボの判定基準に当てはまる数が多いほど、歯周病のリスクが高まるという研究結果があります。



歯周病の予防は、メタボリックシンドロームを防ぐことと深く影響しあっています！

歯周病の予防とケアが大切です！