

歯周病は生活習慣病のもと

歯周病と心臓病

心臓病というと、ある日突然命を奪う重大な病気をイメージしませんか。実際、日本人の死因でがんに次ぎ二番目に多く、その数も増加しています。原因に高血圧や肥満などが挙げられますが、実は、歯周病も心臓病と関連しています。

— 歯周病菌が最も感染しやすい臓器は？

歯周病は、歯と歯ぐきの境目にあるプラーク(歯垢)により歯ぐきが炎症を起こす病気です。プラークのことを食べかすと間違える人が多いのですが、むしろ歯菌や歯周病菌などの細菌が1ミリグラム中に1億個以上いる細菌のかたまりです。

歯周病菌は、歯ぐきに炎症を引き起こしたり、歯を支えている歯槽骨を溶かしたりするだけではありません。歯科治療や歯磨き(ブラッシング)、食事の際に、歯周病菌が歯ぐきの毛細血管から血液中に侵入し、全身に運ばれることがあります。

最も感染しやすい臓器のひとつが心臓です。歯周病菌が心内膜に付着して炎症を起こし、細菌性心内膜炎という深刻な病気を誘発することがあります。

— 心臓発作の原因にも

歯周病菌や歯周病菌のつくりだす内毒素は、動脈硬化の発症や進行に関係すると考えられています。歯周病菌の内毒素は、免疫細胞に取り込まれて血液中に運ばれ、血管内壁に

炎症を起こし、動脈硬化を進行させます。

心臓には、心臓を動かすための栄養や酸素を供給する血管(冠動脈)があります。冠動脈の血管が狭くなると、急に胸が痛くなって狭心症の発作を起こしたり、心臓の一部が壊死して心筋梗塞になったりします。その結果、命を落とすこともあるのです。

最近の研究では、歯周病を患っている人は、そうでない人の2倍の確率で心臓発作を起こすという報告もあります。

— 予防は歯の健康から

心臓病の予防には、歯周病菌の温床となるプラークを取り除くことが大切です。食事バランスや運動習慣に気をつけて生活習慣病にならないようにしても、歯の健康への気配りが欠けては、せっかくの努力も台なしになってしまいます。

毎日、正しいブラッシングで歯についてのプラークをきちんと落とし、歯と歯の間もデンタルフロスや歯間ブラシで清掃し、口の中を清潔にして、歯周病を予防していきましょう。「歯ぐきが腫れてきた」「歯がグラグラする」など、気になる症状があったら、すぐ歯医者さんで診てもらいましょう。年に1、2回の定期チェックも重要なポイントです。



歯の磨き方に注意!

歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をあてて、力を入れすぎず、弱い力で小刻みにブラシを動かすことが大切。乱暴なブラッシングはかえって逆効果です。歯ぐきが傷ついて、その傷口から歯周病菌が血液中に侵入するリスクが高まるので、注意しましょう。