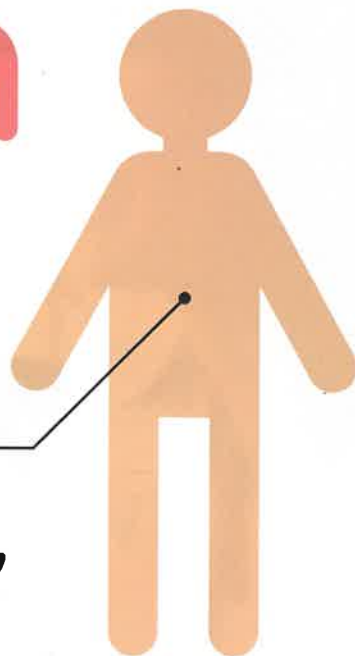


臓器のはなし



今月は 歯と臓器

歯周病が内臓にも影響 かかりつけ歯科で定期チェック

「30回以上、噛む」が
糖尿病の肥満対策にも

2024年、鹿児島大学の研究チームが、臓器疾患の危険因子として歯周病菌が関係していると発表しました。また、肝臓の老化予防にも歯周病対策は効果があるという研究結果もあるようです。

私が専門とする糖尿病に関して

も、歯周病との因果関係は切り離せません。歯周病が糖尿病の合併症だという説もあれば、歯周病によって糖尿病になりやすいとも。まだ十分に解明されていませんが、歯周病が内臓と何らかの関係があることは間違いないようです。

そもそも歯周病とは、細菌感染によって歯ぐきが腫れたり、歯が抜け落ちたりする病気。口の中には約400〜700種類の細菌がいて、通常は悪さをしません。しかし、不十分な歯磨きなどによって細菌の集まりである歯垢が歯と歯ぐきの間にできて、細菌が増えると歯ぐきに炎症が起きます。40代後半以上の日本人が歯を失う一番の原因が、歯周病なのだそう。

高齢になっても、しっかりと噛んで食べたいもの。よく噛むことによって、消化の第1段階の唾液アミラーゼが分泌され、糖分などを分解し、消化を助けてくれます。一方、咀嚼回数が少ないと、胃や腸に負担がかかり胃腸障害を起しやすくなります。

歯が抜ければ噛み合わせが悪くなり、消化・吸収がさらに悪化するでしょう。「30回以上、よく噛んで」と言

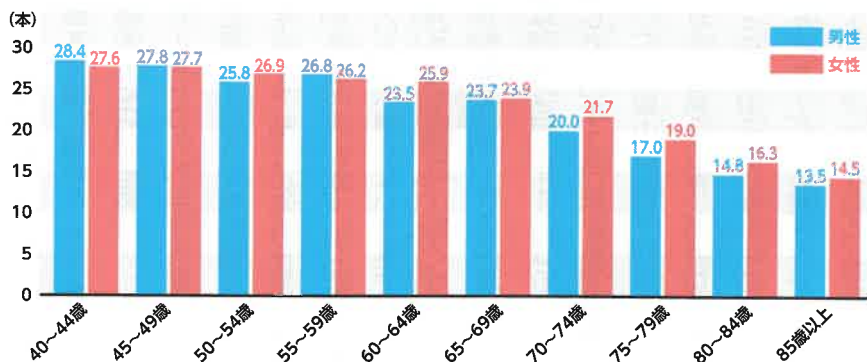
われますが、忙しいときはつい早食いになりがちですよね。けれども、ちゃんと噛むことで満腹中枢を刺激し、食欲を抑える効果も。糖尿病の観点からも食事療法や肥満対策にプラスだと思います。

何でもないとあつても
半年に一度はチェック

高齢者の場合、顎の筋肉が衰えると嚥下（飲食物を飲み込むこと）が上手くできずに誤嚥（飲食物が誤って気管に入ってしまう状態）を起しやすくなります。誤嚥性肺炎のリスクを減らすためにも、30回以上の咀嚼で食べ物をより細かくするプロセスが大事です。

歯（口腔環境）を維持するため、歯医者さんでの定期的な検診をおすすめします。歯垢を放つておけば、歯周病のリスクが高まります。まず歯垢をしっかり除去。歯間ブラシなどを使ったブラッシングの指導などもケアしてくれるはずです。

3〜4か月に一度と言いたいところですが、半年に一度では、いかがでしょう。身近でかかりつけ歯科ドクターを見つけてください。



平均の歯の数

資料：厚生労働省「令和4年 歯科疾患実態調査」

監修

浅海 直
あさうみ すなお
(医療法人社団
平成医会 産業医)



1993年千葉大学医学部卒。2007年12月まで松戸市立福祉医療センター東松戸病院（内科副部長）、2008年1月より板橋区役所前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患および老年医学。