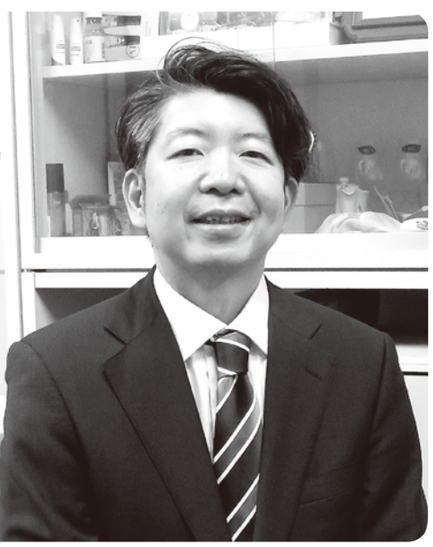
新型コロナウイルス感染との関連の可能性も

全身の健康に影響する 歯周病

歯周病は、重症化すれば歯が抜け落ちるだけでなく、糖尿病や動脈硬化など全身の健康に影響を及ぼす感染症です。再生療法やインプラントなどの治療法も進歩していますが、早期発見・早期治療が大切です。また予防するためには毎日の正しい歯磨きが欠かせません。九州大学歯学研究院の西村英紀教授と山下歯科医院の山下素史院長に現状や最新の研究成果、予防についてお聞きしました。



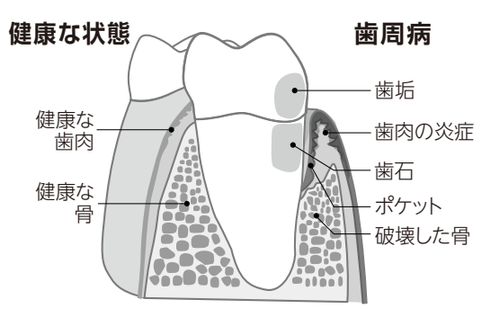
山下歯科医院院長
歯周病専門医
山下 素史（やましたもとふみ）氏
1999年九州大学歯学部卒業、船越歯科歯周病研究所勤務を経て、2012年山下歯科歯周再生インプラント研究所を開業。ITI奨学生、米国テキサス大学ヘルスサイエンスセンターサンアントニオ校客員助教授を歴任。日本歯周病学会評議員、日本臨床歯周病学会常任理事、ITIフェロー 。

九州大学大学院歯学研究院
口腔機能修復学講座歯周病分野 教授
西村 英紀（にしむらふさのり）氏
1985年九州大学歯学部卒、歯学博士。米国コロンビア大学歯学部留学、広島大学大学院医歯薬学総合研究科教授を経て、2013年4月から現職。2015年歯学研究院副研究院長。2021年九州大学病院副病院長。日本糖尿病学会、国際歯科研究学会などに所属し、日本歯周病学会専門医・指導医、常任理事、日本糖尿病合併症学会評議員などの多数の役職。

若い世代に多い〝予備軍〟

――歯周病の原因や現状は。

山下 歯周病は、人類に最もまん延している感染症としてギネスにも認定されているほどです。歯と歯茎の間のブラッシングが不十分になると歯周病菌が繁殖してプラーク（歯垢）や歯石が蓄積し、最終的に歯を支える歯肉や骨が破壊される深刻な病気です。痛みもかゆみもないので、サイレント・ディジーズ（静かな病気）とも呼ばれます。



西村 厚生労働省の調査で、10代、20代の歯肉出血や歯周ポケット（溝）が深い方が多いというデータがありますが、〝歯周病予備軍〟と言っていいでしょう。多いのは歯肉炎ですが、放置すれば歯周炎に進む可能性があります。

高齢で歯が残っている方が増えていますが、歯の病気があれば好ましいことでなく治療が必要です。

ブラッシング時の出血は赤信号

――発症は。

山下 歯周病は世界的に38歳前後が発症のピークといわれています。そのサインはブラッシング時の出血です。歯ブラシがピンク色に染まっていたらできるだけ早く診察を受けていただきたいと思います。放っておいて膿（うみ）が出るようになればかなり深刻で、いわゆる昔で言うところの歯槽膿漏（しそうのうろう）、重度の歯周炎の恐れもあります。

少数ですが、病状が早く進む「早期発症型」もありますので、若い方でも要注意です。

たばこ、肥満もリスクの原因

――他の病気との関係は。

西村 20年ほど前から糖尿病と歯周病との関連について研究が進み、重症の歯周病が糖尿病を悪化させることが分かっています。また歯周病の炎症が血管に波及すれば動脈硬化の要因になります。

「糖尿病、たばこ、肥満」は3大リスクです。あまり知られていませんが、肥満は炎症を悪化させるので、体重のコントロールはとても重要です。

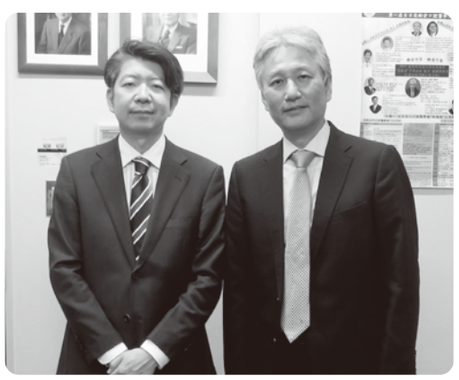
――認知症やコロナとも関連の可能性はあるのでしょうか。

西村 認知症との因果関係はまだ明確ではありませんが、以下の可能性が考えられます。①歯周病菌が脳に直接影響を与える②噛む力が衰えて脳に与えていた刺激が減少し脳の機能が衰える③歯周病によって十分な栄養分を摂取できなくなり、脳の神経にダメージを与える――などの考え方があります。

また、新型コロナウイルス感染との関係が注目されており、歯周病の患者さんが感染すると重症化しやすく、死亡率も高いという海外の論文もあります。糖尿と肥満は歯周病を悪化させる2大基礎疾患であるとともに、このような基礎疾患を持っているとコロナも重症化しやすいという面から言えば、その可能性は否定できません。

――口呼吸に注意が必要ですね。

山下 ほとんどの方がマスクを着用していますが、マスクをすると口呼吸が多くなって、口内が乾燥しやすくなります。乾燥は歯周病には悪い影響を与えるので、注意していただきたいですね。



――歯科医院の衛生管理について伺います。

山下 コロナ感染を恐れて歯医者に行くことに不安を感じる方もおられるようですが、歯科医院は徹底して感染対策を取っています。マスクはもちろん、使用する機器はすべて滅菌し、手袋など患者さんのお口に入るものは全てディスポーザブル（使い捨て）にしています。

西村 歯科医療は、歯の清掃や歯を削る器具や装置があるので飛沫（ひまつ）に加え微粒子が浮遊し、エアロゾル（空気感染）が発生しやすいにもかかわらずクラスターの報告はありません。

むしろ感染の不安から診療や治療を躊躇（ちゅうちょ）するほうがマイナスは大きいのではないでしょうか。

山下 現在、コロナ窩で来院を自粛され歯周病が悪化してしまった患者さんが増えてきています。歯周病の治療を途切らせると症状が悪化します。元の良い状態に戻るまで3、4か月くらいかかる場合もあります。メインテナンスも年に3、4回、状態によっては1か月に1回のペースをの場合もありますが、継続することが大事です。

日進月歩の治療技術

――治療について教えてください。

山下 歯周病の治療はプラークの除去が基本ですが、改善できないほど進行している場合でも、再生治療によって歯を残せる可能性があります。人工の歯を取り付けるインプラントも含めて様々な治療法があります。

歯の寿命を延ばす、歯を失わせない治療法は急速に進んでいます。症状、原因を詳しく調べて、費用面も考慮して患者さんの要望を聞いたうえで最適な治療法を提案しています。

正しい歯磨きで予防を

西村 80歳になっても20本以上自分の歯を、という「8020運動」もあって歯が丈夫な高齢者も増えています。「人生100年時代」を迎えて、生涯元気な歯を保ち、おいしく食べるためには何よりも日々のメンテナンスが大切です。

少なくとも10分間は丁寧に歯を磨いてください。自分では磨いているつもりでも歯ブラシが大事な所に当たっていないことも多いので、分からなければ自分に合った歯磨きのやり方を歯科医師や歯科衛生士に教えもらいましょう。

山下 自分の歯に勝るものはありません。気になる症状があったら、早期に歯科医に相談してください。診療を受けていても別の歯科医に「第2の意見」を求めるセカンドオピニオンも考えましょう。歯は一生を共にする大切なパートナーです。