

事務局／旭川市金星町1丁目1-52 道北口腔保健センター内
☎(0166)22-2361

<http://www.ahmic21.ne.jp/kyokushi>

歯周病予防と肥満予防との関係は、「歯周病予防」―「歯が沢山残る」―「よく噛める」―「肥満の予防」ということになる

道民公開講座で「青年期以降のむし歯と歯周病の予防」岡山大学森田教授

去る4月26日(土)午後2時半から札幌アスペンホテルで、北海道子供の歯を守る会主催、北海道・北海道歯科医師会など後援の道民公開講座が開かれました。まず、岡山大学医歯薬総合研究科の森田学教授が、「青年期以降のむし歯と歯周病の予防」、引き続き北海道医療大学元准教授丹下貴司先生から、「子供のむし歯と不正咬合の予防」という演題でご講演をいただきました。まず、森田先生の講演を2回に分けて紹介します。



●歯周病によって歯を失う特徴は、特定の人が多数の歯を失うこと

いろいろな動物の歯を見ると、いろいろな種類の歯を持つ人類は、何でも食べられることから免疫系を発達させており、地球上で一番繁栄しています。また、上下の歯を噛み合わせないと唾が飲み込めないことから歯の大切さが分かります。

このような大切な歯を成人が失う原因としては「歯周病」が最も多いのです。「むし歯」は、多くの人が数本の歯を失うのに比較して、「歯周病」によって歯を失う特徴は、特定の人が、多数の歯を失うことです。

その結果、「たべられる物が減る」「唾液がネバネバし、口臭がする」「歯ぐきが下がる」などが起こります。また、影響は口の中に限らず、全身に及び特に「心疾患」「誤嚥性肺炎」との関係が深いのです。

●肥満によって、「心筋梗塞・高血圧・糖尿病」・「歯周病」に

肥満とは、平均体重より20%以上多い人をいいますが、平成17年の統計では、東北・北海道には肥満傾向の子供が多いのが気になります。例えば10歳児では、全国平均が3%なのに4.5%です。国内では、この20年間の成人を比較すると、男性ではどの年代も肥満者(BMI 25以上)は急速に増加しているのに反して、50代までは女性は減少しています。

肥満といえば、以前にも取り上げたメタボリックシンドローム。肥満によって、心筋梗塞・高血圧・糖尿病などに、罹りやすく、このような人は「歯周病」にも罹りやすい。

斎藤俊行によると、肥満男性に多い「りんご体型の人」は「洋ナシ型体型の人」に比べ、歯周病になりやすいという体型と歯周病との関係の報告があります。また、私の研究室では、コレステロールを取りすぎると歯周病になりやすいことが実証されています。

●歯周病予防は、歯磨き・禁煙・食生活・むし歯予防・定期管理で

自分の努力では解決できない「遺伝や加齢」が原因の場合を除いては、歯周病の予防法は原因が分かれば予防が出来ます。

- ①自分の努力で解決出来るのは、歯磨き、禁煙、食生活(コレステロールの取り過ぎ)、むし歯予防(フッ素の利用、甘いものに注意)ということになります。
- ②可能ならば、定期的に歯科医院で口の中をきれいにしましょう。