

## 歯科健診のすすめ～歯周病と全身疾患のかかわり～

京都民医連あすかい病院 健診センター  
2023 年 6 月

みなさんは歯医者へはどのくらいのペースで受診していますか？痛みを感じたとき、詰め物がとれてしまったときなどトラブルがあってから受診するという方が多いのではないのでしょうか？

いろいろ調べていくと、どうやら体の健診と同じように定期的に歯科健診も受ける必要がありそうです。

今回は歯科健診がなぜ必要なのか『**歯周病と全身疾患の関わり**』をテーマにお伝えします。

歯周病は**歯を失う最大の要因**であり、**歯を失うことにより全身に様々な悪影響が及ぶ**ことは想像できると思います。

しかし、近年の研究から歯周病そのものも全身の健康に関わっていることが分かってきました。右のイラストのように様々な影響があるのですがその中でも代表的なものを二つ紹介します。

一つ目は**歯周病と心臓血管疾患との関わり**です。慢性的な歯周病により歯周病菌が血管内に入り込み、心臓に送られます。そこで歯周病菌が心臓の弁や内膜にとりつくと**心内膜炎**をおこします。

また、歯周病菌が心臓の血管にとりついて血栓を形成すると、血管が狭くなり、血管内皮に傷が入ることにより**動脈硬化**を起こすと**狭心症や心筋梗塞の発症リスク**が高まります。



二つ目は**歯周病と糖尿病の関わり**です。慢性的な歯周病により、歯周病菌由来の毒素や炎症反応物質が血管を通し、全身へ送られます。そこで筋肉細胞や脂肪細胞に作用して糖の代謝を妨げ、膵臓で作られる**インスリン（血中の糖濃度を下げるホルモン）の働きを弱めます**。歯周病と糖尿病は密接に関連しており、**歯周病を治療することで、血糖コントロールが改善**した例も報告されており、口腔の健康管理をすることで、糖尿病の早期発見や糖尿病予備軍への啓発につながるとも言われています。

**歯周病のセルフチェック**です。ぜひやってみてください。

- |                                           |                                             |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきに赤く腫れた部分がある   | <input type="checkbox"/> 歯と歯の間の歯ぐきがブヨブヨしている |
| <input type="checkbox"/> 口臭がなんとなく気になる     | <input type="checkbox"/> とくどき歯が浮いたような感じがする  |
| <input type="checkbox"/> 歯ぐきがやせてきた        | <input type="checkbox"/> 少しぐらつく歯がある         |
| <input type="checkbox"/> 歯と歯の間にもものがつまりやすい | <input type="checkbox"/> 歯ぐきから膿が出たことがある     |
| <input type="checkbox"/> 歯をみがいたあと出血する     |                                             |

**一つでも当てはまる場合は要注意！すぐに歯科を受診してください。**

☆当てはまらない場合でも、年1～2回は歯科を受診し、口腔内のチェックをすることが推奨されています。



虫歯のチェックはもちろん**歯周病の早期発見・早期治療**のためにも、年に一度は身体の健康診断と併せて、歯科健診も習慣にできたらいいですね！