

●日本WHO協会フォーラム「歯と健康」

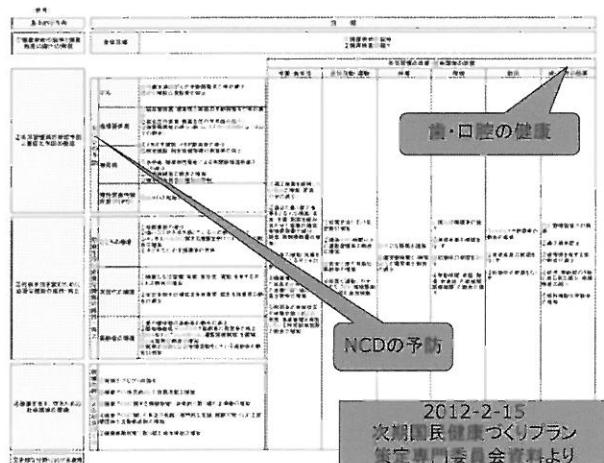
日本WHO協会は講師に滋賀医科大学教授の柏木厚典氏と大阪府歯科医師会常務理事の深田拓司氏を講師に迎え 2012 年 3 月 8 日に大阪歴史博物館の講堂で日本WHO協会フォーラム「歯と健康」を開催致しました。その内容をまとめましたのでご報告いたします。

「今、何故『歯と健康』か」

日本 WHO 協会 理事長 関 淳一

奇しくも 18 年前の 1994 年の世界保健デーのテーマ（注 1）は、“Oral health for a healthy Life” 「健やかな生活は口腔保健から」でした。ただ、当時は虫歯の治療が大きな課題でしたが、今回のフォーラムでは歯周病に焦点が当てられている点で大きな違いがあります。

～健康日本21(第2次)～(素案)



特に、この十数年、歯周病と、糖尿病、虚血性心疾患、脳卒中等の NCDs (非感染性疾患) とよばれる全身性の疾患との関係について多くの知見が発表されております。また、NCDs は現在世界中で患者数が急増し、世界全体の死亡原因の 6 割以上を占める迄に至っております。厚生労働省も今回平成 25 年度からの「健康日本 21 (第 2 次)」(素案) で、特に「NCDs の予防」と共に「歯・口腔の健康」を取り上げています。歯周病については、前述の疾患以外にも骨粗鬆症、早産・低体重児等の妊娠異常、メタボリックシンドローム等との関連についても多数の報告がなされています。

今回、このフォーラムの為に、いくつかの論文に目を通してはいる中で、歯周医学ともいわれる、この分野の研究の流れには、1996 年にアメリカのバージニア州で開催された「世界歯周病学」ワークショップが画期的な役割を果た

したのではないかということを強く感じました。また最近では、高齢者残歯数と認知症、寿命との相関などについての研究結果も報告されています。言う迄もなく、口腔は人間の身体の一器官として、呼吸、咀しゃく、発声など生理的に重要な役割を負っておりますが、それ以外に食事、会話を楽しむ、歌、楽器演奏などいわゆる生活の質とも密接な関係があります。世界的に高齢化が進行している現在、冒頭に申しました、「健やかな生活は口腔保健から」というテーマは、改めて、重要な意味を持つと言えると思います。このようなことを総合して、WHO の歯科部長バームスは今世紀の初めに「21 世紀の歯科医はデンティスト (単なる歯科医師) からオーラル・フィジシャン (口腔内科医) へと役目が変わる」と指摘しています。

この様な現状を考える時、我々は、歯が痛くなつて初めて歯科医に行くのではなく、普段から受診することが全身の病気の予防につながりますし、医療費削減にもつながってくると思います。今回のフォーラムが、口という大切な臓器について皆様と共に改めて考える機会となればと思っております。

(注 1) 世界保健デーのテーマ

国連の加盟国の批准を得て、WHO は 1948 年 4 月 7 日に設立されました。このことを記念し、1950 年から、4 月 7 日を世界保健デーとして定め、その年の健康に関し重要で話題性のあることに焦点を当てて世界中の人が考えなければならないことを、世界保健デーのテーマとして発表し、各国に保健衛生活動の促進を呼びかけています。

私たちのフォーラムの後、5 月にアメリカ心臓協会 (AHA) から、「歯周病と動脈硬化性疾患」について学術声明が出されました。今後、更に多くの議論が予想されます。

歯周病と糖尿病の不思議な関係



滋賀医科大学附属病院長 柏木厚典

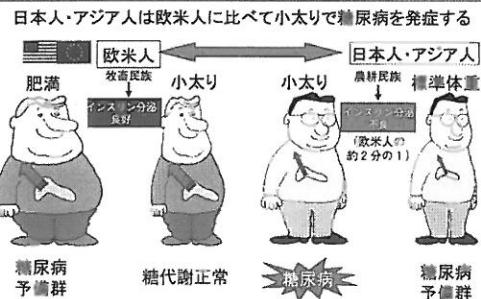


Atsunori KASHIWAGI

1946年 徳島県生まれ
1971年 大阪大学医学部卒
2001年 滋賀医科大学教授
2008年 同大学附属病院院長

糖尿病の患者数は世界中で増えていて、最大の中国・では人口の7%の9000万人と推定され、また、インドでも今後大きな問題になると思います。IDF（国際糖尿病連合）は2011年に日本の糖尿病患者数は1000万人を超えたと発表しました。

日本人・アジア人における糖尿病易罹患性



日本人はインスリン分泌能が低く、一方、軽度肥満でも内臓に脂肪が蓄積し、同じ肥満度では欧米人に比べて、早期よりインスリン抵抗性を来たし、肥満の早期から糖尿病を発症しやすい

欧米人とアジア人は差があり、インスリン分泌が少ないためアジア人のほうが糖尿病を発症しやすいのです。

受診して、禁煙を含む生活指導や服薬でコントロールできている患者はすべての糖尿病患者の4分の1程度。有効な内服薬も出ておりきっちり治療すれば血糖値はコントロールできます。だが、疼痛とかの症状がないため、合併症が顕在するまで充分な処置をしないで過ごす患者が多いのです。

糖尿病の慢性的合併症には細小血管障害（網膜症、腎症、神経障害）、大血管障害（心筋梗塞、脳卒中、末梢動脈障害）、

足病変の壊疽と歯周病があり、壊疽と歯周病には血管や皮下組織が障害され感染に対する抵抗力が弱くなっている等の共通点があります。

以前から足の壊疽は糖尿病と関係があることが分かっていました。壊疽が悪化すると糖尿病も悪化し、逆に壊疽を治療すると糖尿病の状態も良くなるのです。同じように、糖尿病と歯周病というのは一見、何の関係もないように思われますが、実は20年ほど前から、密接に関係していることが分かってきたのです。

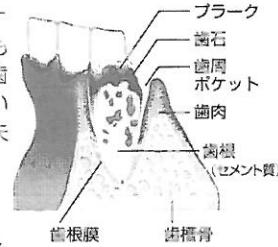
糖尿病患者さんは歯科受診を！

■歯周病

高血糖が続くと歯周組織の血管がもろくなります。これを放置すると歯周病が進行しやすく、歯を支えている骨（歯槽骨）がなくなり、歯を失う原因となります。

【歯周病の症状】

- ・歯ぐきから血が出る
- ・歯ぐきが腫れる
- ・歯がぐらぐらする



●歯周病を防ぐには…

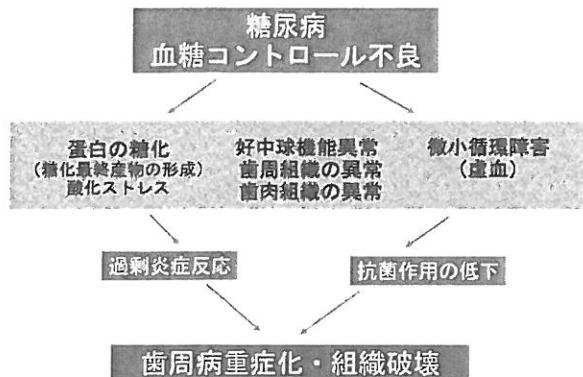
- ・歯科医院で定期的な検査を受けましょう。
- ・フランクや歯石除去は歯周病の予防に役立ちます。
- ・家庭での歯磨き励行と生活習慣の改善が大切です。

歯周病は歯と歯茎の間に菌が付き、歯垢になって溜まります。これが歯を支えている組織に悪影響を与えます。歯周病になると悪性の炎症性物質「TNFα」が出てくるため、インスリンの働きを弱めます。そのため血糖が下がらず、糖尿病が悪化します。

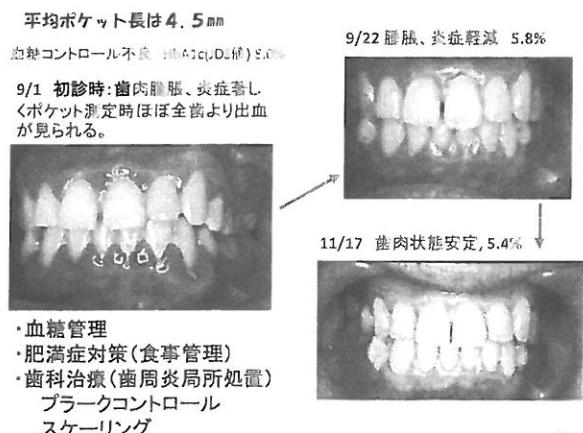
歯周病を診る場合に「ポケット底」という部分の深さを測るのですが、糖尿病の人はその深さが3~4mm以上が非糖尿病に比べて高頻度にあります。また、糖尿病が悪化していくと、たんぱく質間で最終糖化産物が形成され、活性酸素を発生させ、局所の炎症を引き起こしたり、血流が悪くなったりして、抵抗力がおち、細菌が発生しやすくなります。そうなると歯周病はさらに悪化し、血管をはじめ、皮下組織が破壊されるのです。糖尿病が悪くなると、抵抗力が落ちて口腔内の細菌と闘う力がなくなってしまい炎症が起こりやすくなります。

つまり、血糖コントロールが悪いと、歯が悪くなることがあります。ここに、歯周病と糖尿病の相互関係が見て取れると思います。ですから、歯の治療は重要なことです。

糖尿病患者の歯周組織異常の発症機構



実際、歯の局所治療をした人がどれだけ血糖コントロールが改善したかというと、滋賀医科大学のデータでは、しっかり歯の治療をすれば、HbA1c が 8.0%から 5.8%まで下がったという症例を経験しています。多くのデータでは、HbA1c が 0.4~0.7%程度低下します。



ですから、しっかり歯周病の治療をすれば、糖尿病を改善することは十分可能なのです。食事療法や薬事治療以外にも、歯科治療の重要さが明らかになっています。糖尿病と歯周病を改善するためにには、患者と歯科医が連携することが大切です。

姓 名		性別
姓	名	男
誕生日	年	月 日
年	月	日
性別	男	女
TEI:		
緊急連絡先/緊急連絡先		
TEL:		
かかりつけ医		
TEL:		
歯科医院		
TEL: 077-548-2547		
かかりつけ歯科医		
TEL:		
TEL:		

糖尿病連携手帳を活用しましょう！

今、糖尿病連携手帳には、かかりつけの眼科医と歯科医を記入する欄もあります。普段から自分で異常の程度を確認しておくことが重要なことです。

糖尿病と HbA1c (ヘモグロビン・エイワンシー)

HbA1c は糖尿病を知る上でとても大切な数値。高血糖状態が長期間続くと、血管内の余分なブドウ糖は体内の蛋白と結合する。赤血球の蛋白であるヘモグロビン (Hb) とブドウ糖が結合したものがグリコヘモグロビンで、そのうち糖尿病と密接な関係を有するものが HbA1c。赤血球の寿命は約 4 ヶ月で、赤血球はこの間ずっと体内を巡って、血管内のブドウ糖と少しずつ結びつく。高血糖すなわち余っている糖が多いほど結びつきが増えグリコヘモグロビンも多くなる。したがって血液中の HbA1c 値は、赤血球の寿命の半分くらいにあたる時期の血糖値の平均を反映する。採血前の摂食事情により変化する血糖値とは別に、検査日の 1~2 ヶ月前の血糖の状態を推定できることになる。正常値は、4.3~5.8% で、6.1% 以上であればほぼ糖尿病型と判断して良い。

【日本糖尿病学会では、2012 年 4 月 1 日より HbA1c の表記を日常の診療において NGSP 値（国際標準値）を使用。これまで使用していた日本独自の JDS 値よりおよそ 0.4% 高くなる。この講演録は JDS 値で記しました。】



「生きる力を支える歯科医療～歯科健診の充実を目指して」

(社)大阪府歯科医師会 常務理事 深田拓司



Hirotsuka FUKATA

1958年 大阪府生まれ
1983年 大阪歯科大学卒
1988年 深田歯科医院開業
2011年 大阪府歯科医師会常務理事

平成 21 年からは、歯と口の健康と食育という観点から「カミングサンマルを目指して」が始まりました。一度口に入れたものは 30 回噛もうということです。

歯というのは、上下 7 本で左右合わせて 28 本あります。このうち 8 本失っても、十分噛めるということで、平成元年から始まった「8020 運動」というのは 80 歳まで 20 本の歯を残そうという運動です。この時の達成率は、わずか 7%でした。平成 12 年からは「健康日本 21」という運動がスタートし、平成 19 年には「8020 運動」の達成率は 25%になりました。さらに昨年、歯科医師会が長年要望していた歯科口腔保健の推進に関する法律が施行されて、10 年後には「8020 運動」の達成率を 50%にすることを目標にしています。

歯周病の進行は？

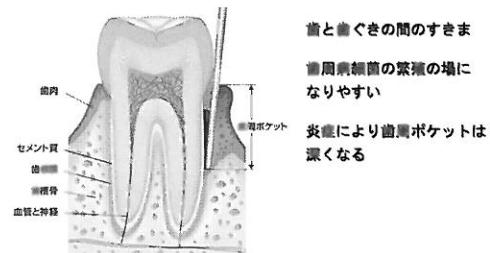


歯茎がピンク色で引き締まっている健康な歯と比べると、軽度の歯周病は歯茎だけが軽く腫れています。中等度に

なると歯垢（プラーク）がついて骨にも影響が表れて歯茎が腫れていきます。重度になると骨が 3 分の 2 ほどなくなり歯茎が腫れて歯垢が石灰化し、歯石になります。歯周病になると歯石の付着により、骨がやせて、歯茎が腫れ、歯磨きをすると出血します。

歯周病の原因は歯垢。歯垢は歯にくっついている細菌の塊です。歯に付着した歯垢により細菌が繁殖します。400 種類もの細菌は空気のないところで繁殖する嫌気性がほとんど。これらは歯周ポケットで繁殖し歯周組織に炎症を起こします。

歯周病の検査（歯周ポケット検査）



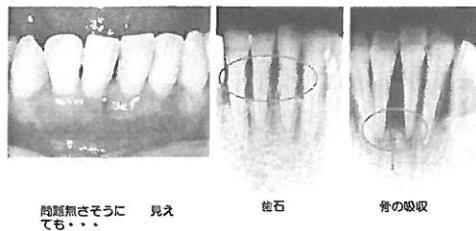
2mm以下	2~6mm	6mm以上
健康	歯周病の可能性	進行した歯周病

歯周病の検査は、歯周ポケットの深さを測定します。炎症により歯茎がはれ、骨がやせるので、ポケットが深くなります。健康な人の歯と歯茎の隙間（歯周ポケット）は 2mm 以下で、3~6mm なら歯周病になっている可能性がある。6mm 以上だと進行した歯周病です。

歯の喪失の主な原因は虫歯と歯周病で、歯周病で歯をなくす人の割合は 42% もあります。成人の歯周病の罹患率は 80% に及んでおり、きちんと歯周病の処置をしないと、歯を喪失するリスクが高くなり、全身の病気へもつながっていくのです。

歯のぐらつきを調べたり、X線撮影で骨の吸収を確認したりする。一見健康そうに見えても歯石がついているのが確認でき、骨が吸収されていることが分かります。

歯周病の検査（X線写真）



歯周病の検査



健康な状態

（動搖度）

ピンセットで歯を動かす
動く状態により歯周病の進行度を診査する

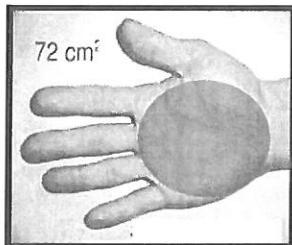
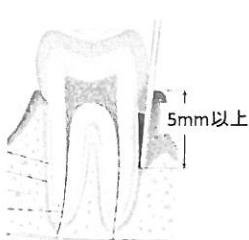
歯周病



例えば、5mm以上の歯周ポケットのある歯が20本以上あれば、手の平大の潰瘍があるのと同じと考えられています。

歯周ポケットの病巣とは

5mm以上の歯周ポケットの有る歯が20本あれば、手のひらサイズの病巣があるのと同じ。
その病巣から種々の細菌が出でる病巣が全身に・・・。



歯科医院で行われている「プロフェッショナルケア」では、患者さんのお口の状態に合ったブラッシングの指導を行います。歯石の除去、プラーケ（歯垢）の除去、汚れを取り除き、もっとひどくなると外科処置を行います。

プラーケにいる細菌は血管に損傷を与えます。全身に悪影響を与え、さまざまな病気を引き起します。特に奥歯がなくなると、歯列もおかしくなり、物が噛めなくなります。そのため、「8020運動」を推進しているのです。

ケアは、特殊な器具を使って歯をクリーンにしていきます。普段は見えない歯の裏なども、しっかりきれいにします。

実は、入れ歯にも歯石はたまります。唾液中のカルシウムが沈着してできるからです。そのため、定期的な治療が必要なのです。

メンテナンスと定期健診

歯周病の再発を防ぐためにメンテナンスを行い、
虫歯など他に問題がないか定期健診も行います。

（内容）

- ・検査
- ・クリーニング
- ・歯石取り
- ・口腔衛生指導
- ・フッ素塗布



歯周病の治療の目的は、
「健康だった時の状態に戻す」のではなく、
「これ以上進行しないようにする」
ことです。

歯周病のケアで、まず家庭でやっていただきたいのが、歯に合った歯ブラシやデンタルフロスを使った歯磨きと、喫煙、食生活などの生活習慣の改善です。

歯周病菌が血液に入ると、動脈硬化や心臓病、糖尿病などを引き起したり、悪化させたりします。特に糖尿病で10年間、HbA1cが8.0%以上だと、歯を失う確率は糖尿病でない人の2.8倍にもなっています。ケアをして歯周病を悪化させないで、全身の病気にからなことです。

歯の健康診断は歯の状態、歯茎の状態、口の中の粘膜の状態、噛み合わせの状態、全身の状態、生活習慣などです。歯の検診を受けて治療しておくことは、医療費の削減にもつながってきます。歯周病と関係する病気の医療費が減少するからです。つまり、医療は自分自身への投資なのです。費用の減少が重要なではなくて、口腔を治療・ケアすることで予防できる病気がたくさんあり、歯の健診によって国民の健康に大きく貢献でき、全体の健康につなげられることをお伝えしたかったのです。ですから、歯周疾患を治療することは大切です。しっかりケアしましょう。

歯周病と全身の関わり

お口の健康が体の健康を守ります

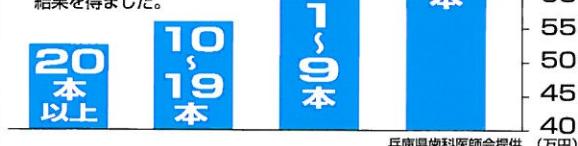


健康は歯から

歯の健康な人は
統計的に医療費が
少なくてすみます

高齢者の現在歯数と年間医療費

*20本以上歯が残っている人に比べて0本の人は
約14万円年間医科医療費が高いとの
結果を得ました。



歯の健康維持には、若い頃からの定期的な歯科健診が重要です

夜間緊急歯科診療

06-6774-2600 (受診時要電話)

夜間（深夜）における
歯痛等に対応するため、
夜間緊急歯科診療を
実施しています。
午後9時～翌午前3時まで（無休）

障がい者歯科治療相談
06-6772-8886

障がい者・ご家族および
施設等からの電話相談
を受け、診療対応施設
を紹介しています。
土曜・日曜・祝日を除く
毎日 午後2時～4時

障がい者歯科診療（予約制）
06-6772-8887

障がいをお持ちの方の歯科診療を
しています。
毎週火・木・土曜日
午後2時～4時

休日緊急歯科診療
06-6772-8886

日曜・祝日および
年末年始に応急診
療をしています。
受付は
午前9時30分～
午後4時まで

口腔保健相談（要来館）
06-6772-8886

お口に関する相談を
受けています。
毎週土曜日
午後1時～
受付は1時～2時まで



社団法人 大阪府歯科医師会
<http://www.oda.or.jp/>



アクセス / JR環状線「桃谷駅」下車、
北西へ徒歩約5分、またはJR環状線、
地下鉄千日前線、近鉄奈良・大阪線の
「鶴橋駅」下車、南西へ徒歩約10分