

プログラム2(1) 『歯と全身の関わり』

【講師】

生活目標 歯周病と全身の病気は繋がっている事を知ろう！

目的・効果 歯周病と全身の関係

所用時間	活用方法	機能制限	運動姿勢	必要物品
15～20分	講話・勉強会			資料

注意点など

1. 歯周病について説明

- 歯周病とは、歯と歯ぐきの間の歯周ポケットにたまったプラーク(歯垢)の中にある歯周病菌により、歯周組織に炎症が広がり、やがて歯を支える土台の歯槽骨が溶けてしまう病気。
- 歯周病は歯を失う原因の第1位。
- 歯周病の怖さは歯を失うリスクが高いたくだけではなく、歯周病と全身は密接な関係がある。
- 中等度から重度の歯周炎に罹患している患者では、歯周ポケット内面の表面積は手のひらサイズ(55～72cm²)になり、口の中に褥瘡(じょくそう)が出来ていることと同じ。

2. 歯周病と全身の関係について説明

- 歯周病が全身に及ぼす影響・全身が歯周病に与える影響

【誤嚥性肺炎】

- ・ 高齢者は嚥下機能や咳反射などが低下しているため、かなりの頻度で誤嚥が起きる。この時、口の中に細菌がいっぱいあると、そのまま肺に入り込み肺炎を起こす。

【認知症】

- ・ 歯周病菌が出す毒素によってアルツハイマー型認知症の原因である脳のゴミが増える。
- ・ 歯を失うことにより認知症を発症しやすくなる。物をよく噛んで食べられなくなると咀嚼(そしゃく)による脳への刺激が減り、アルツハイマー型認知症が起こりやすくなる。

【糖尿病】

- ・ 歯周病は糖尿病の合併症の一つ。糖尿病と歯周病はお互いに影響し合っている。
- ・ 糖尿病の人は、免疫力が低下して歯ぐきの炎症が起こりやすくなるので、歯周病が発症しさらに悪化させると言われている。
- ・ 歯周病がひどいと炎症性物質が作られ、これがインスリンの働きを妨げて糖尿病を悪化させると言われている。

【心筋梗塞・狭心症】

- ・ 歯周病がひどくなると、歯ぐきの炎症がとても強くなり、簡単に細菌が歯肉の血管に入り込む。こうした細菌が血小板と反応して血管壁にこびりつき、血液の通り道が細くなる。

【消化器系疾患】

- ・ 歯周病菌は、胃炎や胃潰瘍、胃がんのリスク因子であるピロリ菌と共通する様々な抗原を持っているため、腹痛、嘔吐、下痢など消化器系に何らかの症状を引き起こすことがある。

プログラム2(1) 『歯と全身の関わり』(続き)

【早産・低体重児出産】

- ・ 妊娠している女性が歯周病にかかると、低体重児及び早産の危険性が高くなる。

【バージャー病】

- ・ 発症者のほとんどが歯周病で、歯周病菌が患部の血管の大部分から検出されている。

【肥満】

- ・ 歯周病と肥満はお互いが発症、悪化の危険因子になる関係。
- ・ 歯周病菌の毒素で肥満が進行すると言われている。
- ・ 脂肪の増加で分泌される物質(アディポサイトカイン)が歯周病を悪化させる。

【骨粗しょう症】

- ・ 骨粗しょう症は、全身の骨強度が低下し、骨がもろくなって骨折しやすくなる病気。
- ・ エストロゲンの分泌が減少すると全身の骨がもろくなるとともに、歯を支える歯槽骨ももろくなる。

【関節リウマチ】

- ・ 歯周病菌が生成に関わったタンパクと体の免疫が反応してできる抗体が、関節リウマチ発症のきっかけになる。
 - ・ 歯周病が悪化すると関節リウマチも悪化し、関節リウマチが悪化すると歯周病も悪化する
- 資料の絵は、歯周病が全身にもたらす影響、また全身が歯周病に与える影響について表している。歯周病が全身にもたらす影響は矢印が外向きに、全身が歯周病に与える影響は矢印が内向きに、相互に影響を及ぼし合っているのは両矢印で表している。

3. 説明のポイント

- 説明後に、プログラム2(5)『お口のチェック～お口は元気かな?～』を行い、現在の口の状態を把握する。
- 次に、歯周病にならないために、何をすればよいかということで、プログラム2(3)『歯を守ることは命を守る!!～正しい歯磨き～』と、2(4)『歯を守ることは命を守る!!～義歯の手入れ～』を実施。

