



# からだの健康は 「お口」から！



## こんなにあるの！？ 歯周病の原因菌

歯周病の原因は何だと思いますか？

加齢だと思っている人も多いかもしれませんが、実は歯周病菌という細菌が原因で引き起こされます。

そして歯周病の原因菌は一つではありません！

口腔内には 700 種類を超える細菌が存在していて、これらの細菌が歯周病の発症・進行に関与しています。

その中でも特に気を付けなければならないのが「**レッドコンプレックス**」と呼ばれる細菌です。

レッドコンプレックスには 3 つの菌種があり、歯周病を発生させるリスクが最も高いとされています。

### ●ポルフィロモナス・ジンジバリス (P.g 菌)

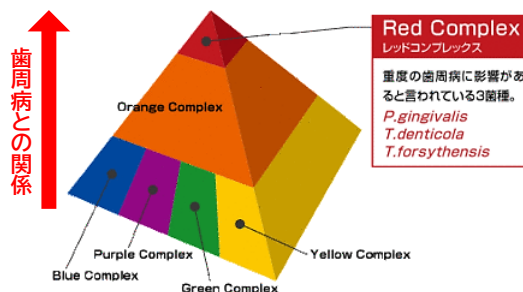
歯周病菌の代名詞ともいえる、強い病原性を持つ細菌。

嫌気度の高い歯周ポケット深部に生息する。

付着力が強いのでバイオフィルム（プラーク、歯垢）を形成しやすい。

内毒素により歯の骨を溶かしたり、口腔内に悪臭をもたらす。

また「ジンジパイン」というタンパク質分解酵素を産生し、免疫グロブリンやサイトカインなどを分解・不活性化することで、免疫を抑制する。



### ●トレポネーマ・デンティコーラ (T.d 菌)

細胞と細胞の間を自由に出入りする運動能力があるため、歯周ポケットから組織内、さらには血管内に入り込んで増殖する。

血管内でタンパク質分解酵素と免疫抑制因子を産生し、免疫力を低下させる。

### ●タンネラ・フォーサイセンシス (T.f 菌)

タンパク質分解酵素を産生するだけでなく、P.g 菌と同様に内毒素を持っていて、酵素も産生する。

歯周ポケットに付着して内毒素により歯周組織などに悪影響を及ぼす。

## 健康な口腔環境には“バイオフィルム”の管理が重要！

歯周病菌は嫌気性の細菌で空気に触れると死んでしまうため、歯周病菌単体では長く生きられません。

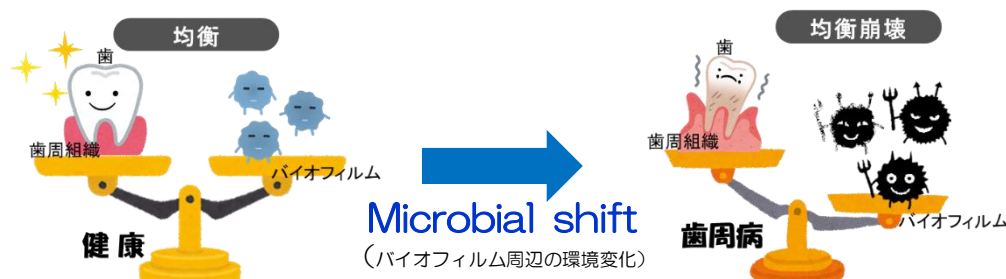
そのため、空気に触れないように自分以外の細菌の塊（バイオフィルム）の中で増えていきます。

口腔内に存在する数百種類もの細菌の大部分は、空気を好む常在菌で歯周病を起こしません。

しかし、口腔環境が悪化し歯周組織が炎症・出血を起こすとバイオフィルムの細菌バランスが崩れます。

口腔内の細菌の中では少数派の歯周病菌ですが、血液をエネルギー源にしているため、出血により爆発的に増殖し、歯周病が本格的に進行してしまいます。

残念ながら口腔内に存在する歯周病菌を完全に取り除くことはできませんが、量の増減は可能なため、バイオフィルムをコントロールして悪い細菌の量を減らしていくことが重要になります。



## 歯周病は万病のもと！

歯周病は世界一感染者の多い感染症で、**日本でも 35 歳以上の約 8 割が罹患**しています。

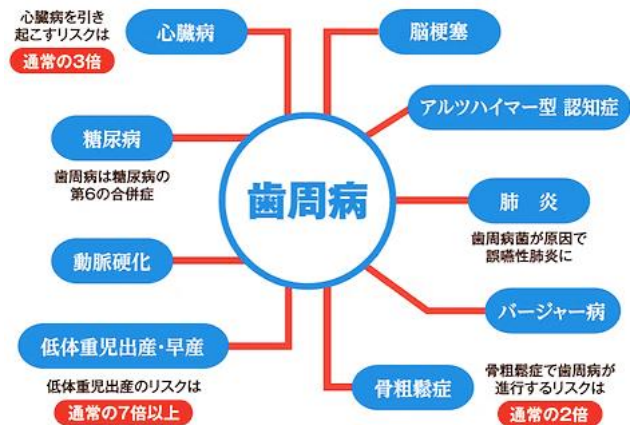
軽く考えがちな歯周病ですが、重症化すると歯の喪失や、顎の骨を溶かす怖い病気です。

また、歯周病菌が作る毒素が血液中に入ることによって全身の健康に悪影響を及ぼし、心臓や脳などの生命に関わる重い全身疾患にも繋がります。

健康増進法には歯周疾患検診が位置づけられ、歯科口腔保健の推進に関する法律も制定（2011 年）されています。

さらに、内閣府が策定する「経済財政運営と改革の基本方針（骨太の方針）」に記載される歯科口腔保健分野の内容は 2017 年以降年々充実しており、特に「生涯を通じた歯科健診の充実」は継続的に記載されています。

口腔内の健康と全身の健康は密接に関係しており、歯周病を予防して様々な疾病のリスクを抑制することは国を挙げての課題となっています。



## コロナに負けない！ 口腔ケアが体を守る

新型コロナウイルスの勢いはとどまることを知らず、世界中で感染拡大が続いています。

肺やのどの細胞に感染して肺炎を起こすと考えられてきた新型コロナウイルスですが、舌や歯肉、唾液腺などの口腔内の細胞にも直接感染していることが最新の研究で明らかにされました。

口腔内の細胞が、気付かぬうちに感染し、唾液を飲み込んで気管や肺などにウイルスが侵入したり、他人に飛散させたりする「培養装置」になっていると考えられます。

さらに、舌苔や唾液中には新型コロナウイルスの宿主細胞侵入を促進する、セリンプロテアーゼ TMPRSS2 が含まれていることも明らかになっており、感染のリスク因子となります。

そのため、舌磨きはウイルス量減少や深部臓器への拡散を防ぐことに繋がる可能性が考えられます。

また因果関係は不明ですが、歯周病と新型コロナウイルス感染症の重症化は相関関係があることも報告されています。

口腔内には新型コロナウイルスの感染リスク因子が認められますが、唾液中には多数の感染抑制因子も含まれており、感染抑制因子が十分に口腔内にいきわたるためにも、唾液量を増やすケアが必要になってきます。しっかり歯が磨けていない、虫歯や歯周病が治っていないといった状態を続けてしまい、口腔衛生状態が悪化すると、口腔内の細菌の数が増えてしまいます。

その結果、免疫力が低下したり、細菌による炎症を併発しウイルス性肺炎が重症化する傾向があります。

手洗い・マスク着用・3密の回避といった基本的な感染予防対策を続けると同時に、「**お口の中を健康に保つこと**」も感染予防には非常に重要なのです。

