

全身につながる歯周病予防

歯周病と脳梗塞は関係あるから

はじめに、脳血管疾患は日本人の

死因第4位です。なかでも脳梗塞は、脳血管疾患の中でも死亡率が高く、高血圧や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病により発症リスクが高まります。また、運動障害を合併することが多く、麻痺や筋力低下で歯磨きが難しくなり、歯周病に罹患しやすくなります。

歯周病とはどんな病気か。歯周病はプラーク中の歯周病原細菌を原因とする病気です。歯周病の発症には細菌因子が関わっていますが、他のリスクファクター（病気を発症、増悪させる確率を高めると考えられる要素）が多いほど、歯周病を発症する確率が高くなります。特に、喫煙や肥満などの生活習慣、加齢、ストレスなどの全身状態は脳梗塞の発症にも影響を及ぼします。

脳梗塞とはどんな病気か。脳出血やくも膜下出血などの小内脳血管障害の一つで、脳内の血管が詰まって脳組織が壊死を起こした病態をいいます。脳梗塞は、脳血管の血

流障害の原因によってラクナ梗塞、アテローム血栓性脳梗塞、心原性脳塞栓症、その他に分類されます。

歯周病と脳梗塞の関係について

歯周病原細菌は、血液の流れに入り込んで血液の凝固を起こし、血液の流れを障害します。歯周病が重症なほど、歯周病原細菌は容易に血液の流れに入り込みやすくなります。また、脳梗塞発症後の合併症も歯周病のリスクファクターになります。

脳梗塞の合併症とリスクファクターについて

脳梗塞は血液が止まって壊死した脳の部分によってその症状が異なります。代表的なものに運動障害、嚥下障害、言語障害があります。

ラクナ梗塞



細い血管が詰まって起こる

アテローム血栓性脳梗塞



太い血管が動脈硬化を起こして細くなったり、詰まったりして起こる

心原性脳塞栓症



心臓に出来た血栓によって太い血管が詰まって起こる

運動障害の

症状は半身麻痺や筋肉の緊張により手足の痛みや変形が起こります。これにより歯磨きが難しくなり、ブラークコントロール不良になり歯周病のリスクが高まります。また、口唇や舌の運動障害により、お口の機能が低下します。これにより、お口の中に食物残渣がたまりやすくなり、歯肉が腫れやすくなります。嚥下障害を引き起こすと食べ物や飲み込みが、栄養不足になりやすく、全

歯周病原細菌



歯周病



血液の流れに乗って…



脳の血管に入り込み…



血栓ができて…



脳梗塞発症!!

身の免疫力が低下します。

脳梗塞と歯周病を予防するためのポイント

脳梗塞の主な危険因子は高血圧、高脂血症、糖尿病です。飲酒や喫煙、過度のストレスは高血圧を招きます。飲酒、喫煙習慣の改善とストレスをためない生活を送ることが大切です。定期的な健康診断で、血糖値の管理や運動不足を解消し、糖尿病や脂質異常症を予防しましょう。歯周病は、毎日の歯磨きや定期的な歯科通院で管理することが必要です。ブラークコントロールが最も重要で、ホームケアやプロフェッショナルケアで予防しましょう。喫煙は歯周病のリスクファクターでもあるので禁煙して脳梗塞も歯周病も予防しましょう。

最後に、口腔内の健康は脳梗塞のみならず他の全身疾患の予防にもつながります。しかし、口腔内への意識や関心は全身に比べると低いのが実状です。これをきっかけに少しでも多くの人がブラッシングに気を遣い、豊かな生活を送れば幸いです。

歯科医師 木村