



## 歯周病対策で生活習慣病予防

歯周病は、細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患のひとつです。歯周病の対策は、全身の健康づくりを考える上で重要であることがわかってきました。毎日のはみがきや生活習慣を見直して、万全の対策を行いましょう。

### 歯周病は生活習慣病のひとつです

口の中にはおよそ300~500種類の細菌がすんでいるといわれています。はみがきが不十分だとこれらの細菌が集まり、細菌の塊であるプラーク(歯垢)が形成されます。これを放置するとプラークの中で細菌が繁殖し、歯肉に炎症を引き起こして歯周病となり、やがて歯を支える骨を溶かし、さらに進行すると歯を失う原因となります。喫煙や不規則な食習慣、ストレスなども歯周病を進行させる要因となるため、毎日のはみがきのほかに、これらの生活習慣も見直すことが歯周病対策では重要です。

### 糖尿病との関連も

最近では歯周病と、そのほかの生活習慣病との関連性が多くの研究で報告されています。中でも糖尿病とは密接な相互関係が認められ、歯周病の適切な予防や治療を行い、慢性的な歯周病を改善することで、糖尿病のコントロール状態を表す糖化ヘモグロビン(HbA1c)の改善がみられることが明らかになってきました。また、歯周病は動脈硬化などの血管障害のリスクを高める要因となる可能性があるともいわれています。

このように、歯周病の予防による口の健康維持は、全身の健康に強く結びついています。毎日のはみがき、生活習慣の見直しに加えて、生活習慣病予防の一環として、歯科健診を定期的に行いましょう。



毎日のはみがきや生活習慣を見直しましょう

イラストレーション: 安西水丸

ヘルスケア・プロショップの健康情報紙『Life』は毎月薬局でお配りしています。【無料】