

2015年7月6日掲載

## 生活習慣病と口の健康

### 長寿へ口内環境重要

昔の絵本などでは、お金持ちは太って、貧しい人はやせて描かれていたことがありました。その当時太っていることは豊かさを表していたのでしょう。

確かに、過去の死に至る病気の大半は感染症が原因でしたから、栄養状態が良い人は体力があり病気に打ち勝ちやすかったので、望ましい姿とされていたのです。

そして現在、医学の進歩により平均寿命も飛躍的に延び、日本人がかかる病気および死亡原因も大きく変化してきました。平成22年人口動態統計によると、日本人の死因の割合は、約60%が生活習慣病とされており、生活習慣病と肥満の関係が明らかとされている現在、太り過ぎは留意すべきことといえます。

それでは、口の健康と生活習慣病はどのような関連があるのでしょうか。

生活習慣病のうち心疾患や脳血管疾患は、動脈硬化が一因といわれていますが、この動脈硬化に歯周病原菌の増殖も関係することが明らかになっています。

また、糖尿病の人は歯周病の罹患率が高く、糖尿病の合併症のひとつとして関係性が示されているところです。さらに、歯周病があると血糖コントロールが難しくなり、相互に悪影響を及ぼすということも分かっています。

健康を守る上で生活習慣病の予防は欠かせないものであり、それには口の健康を良好に保つことも大切なことといえます。

いきいきとした健康長寿を目指し、まずはお口のチェックを始めてみて下さい。