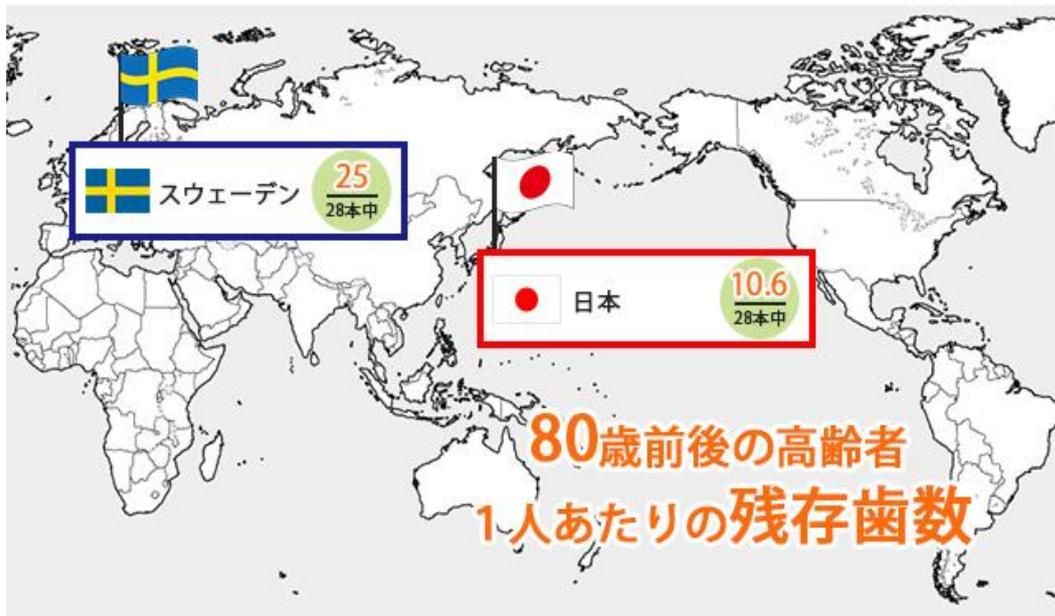


## 歯周病と怖～いアルツハイマー (Ⅱ)型 認知症との関係は!?

## 認知症を引き寄せる …危険な生活習慣とは?

～はじめに～

4 月 15 日号では「歯周病/症は コロナ感染者の死亡率は約 9 倍!」との記事を報告しましたが、今回はそれに関連して、歯周病菌が、全身疾患の原因になるとの新発見です。歯周病の口腔内には、大腸に次ぐ密度の細菌が棲息していて、歯周病・症が原因である細菌（感染症）の研究が熱い。今回は、世界の医学会で、「AI による BigData」の解析が進み、最新の医療法への解明が進行中であることの紹介です。



プラーク（歯垢）内の細菌によって歯周組織が破壊されてしまう歯周病は、「世界でもっとも患者数が多い病気」として、ギネス世界記録にも記載されるほど身近な病気。とりわけ、先進国の中でも歯周病患者が多いとされるのが残念ながら、ここ日本。

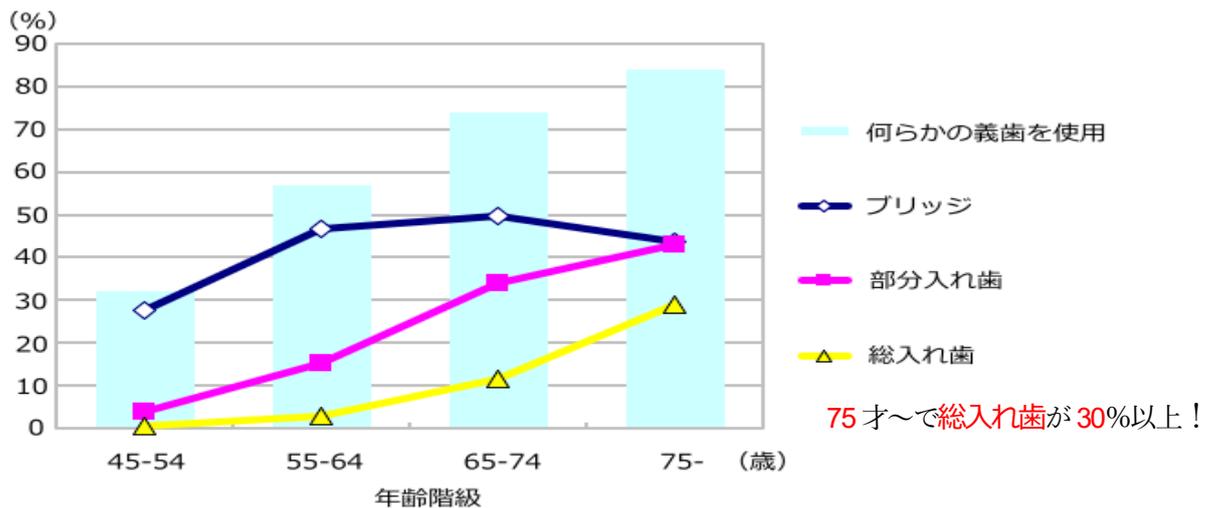
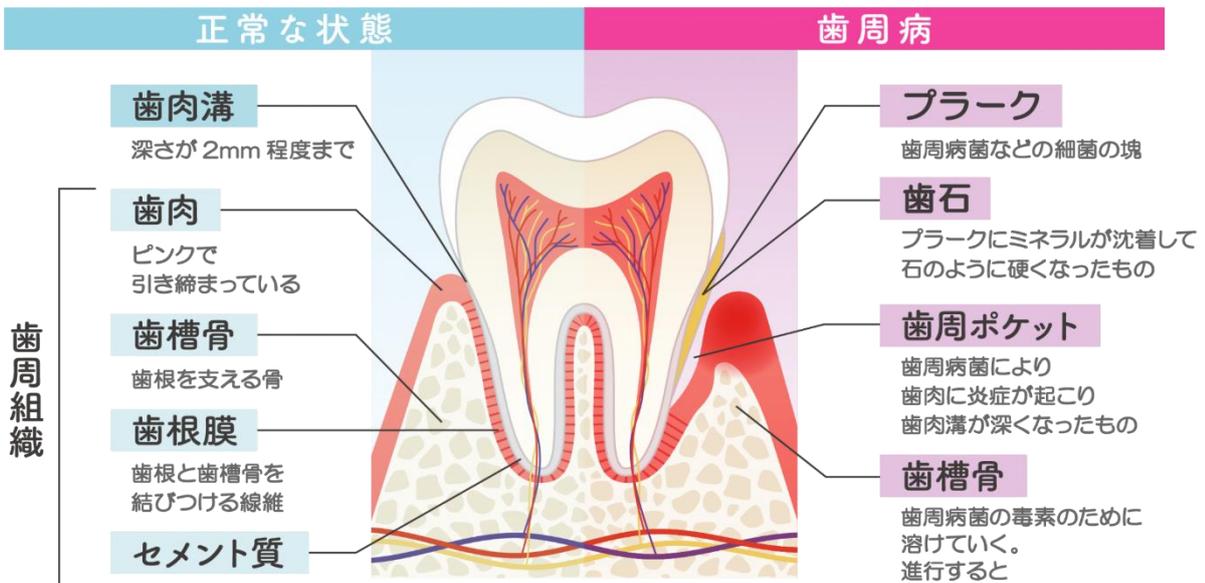
厚生労働省が平成 **23** 年に行った患者調査の概況によれば、継続的に歯肉炎および歯周疾患の治療を受けている（と推測される）患者は、**265** 万人以上にのぼると云う。

今回は、数字の側面から歯周病の実態に、改めてフォーカスしてみます。歯の喪失を避けるためには正しい歯周病治療を受ける必要がありますが、まず、歯周病の実態について正しく理解しましょう。

もくじ

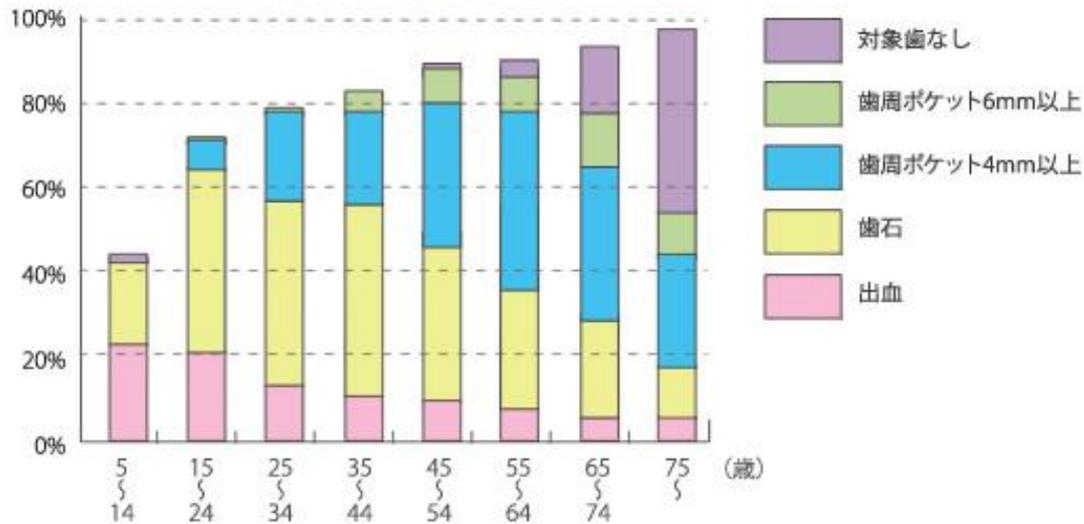
- 1. 「成人の 8 割が歯周病」はあながち間違いではない
- 2. 「重症」に該当する歯周病患者数は 7%程度
- 3. 日本人は 80 歳で 17 本の歯を失う?
- 4. 歯周病予防のために歯医者を活用しましょう
- 5. 歯周病は、**全身 (疾患)** にも悪影響!
- 6. アルツハイマー(Ⅱ)型認知症と**歯周病**の関係  
(歯が抜け続けることの**怖い**影響) ㊦----(´;ω;`人´;ω;`)--イ !!!!

1. 「**成人 (20 才以上) の 8 割が歯周病**」はあながち間違いではない



【出典】厚生労働省「2016年歯科疾患実態調査」

### 年齢別 歯周病罹患率



※2005 年歯科疾患実態調査結果より

歯科医院などの医療機関の Web サイトやテレビ CMなどで、「成人の 8 割が歯周病にかかっている」との記事を見たことがある方も多いでしょう。

【成人】上記「表」では、20 才以上を意味するが、2022 年 4 月より成人年齢が 18 才に引き下げられた。

では「何をもって歯周病にかかっていると云えるのか？」ですが、調査（厚労省）は、歯周病の進行段階を以下の 5 段階に分けています。

- 0：歯肉に炎症が見られない（健全な状態）
- 1：歯周ポケットの深さを測った際に出血がある
- 2：歯肉縁下 4mm 以内に歯石がある
- 3：歯周ポケットの深さが 4~6mm に達している
- 4：歯周ポケットの深さが 6mm 以上ある

なんと！**5,000 万人以上!!**  
成人の **8 割以上**が歯周症!!!

この 5 段階のうち、「0：歯肉に炎症が見られない（健全な状態）」以外のケースは、全ての日本人が、歯周疾患の**有病状態**にあると評価されている。この考え方をふまえると、「成人の 8 割が歯周病」というのも、間違いではないと云うのです。

## 2. 「重症」に該当する歯周病患者数は 7% 程度

上記の 1~4 に該当者は、実に約 **5,000** 万人とも云われており、ほんの少し出血や歯石が見られるだけでも「**有病状態**」とするため、「成人の **8 割**が歯周病」というのは、意外に多い数字だと思うかもしれません。

冒頭で「歯周疾患の治療を継続的に受けている患者数は 265 万人以上」ですが、**3**と**4**に該当する**重症の歯周病**の患者は、**1~4**に該当する方々の**7%**程度。

**年齢別の歯周疾患**の実態は、免疫力が低下する高齢者ほど、歯周病の発症のリスクが極端に高くなる。

「**e-ヘルスネットのデータ**」によると、  
(**e-health net data**=厚労省が一般の方を対象に健康情報をわかりやすく提供するために開設したサイト)

**15~24 歳**では、**3**と**4**に該当する歯周病患者が **10%**に満たない一方で、**65~74 歳**の前期高齢者で約 **53%**、**75 歳以上**の後期高齢者で約 **62%**に達しています。

### 3. 日本人は **80 歳代初期**で **17 本の歯を失う?** って本当です

これほど、歯周病の**有病状態の方が**多い背景には、

歯周病予防に対する **意識の低さ**、

※ **国を挙げての取り組み姿勢**も **問題視**されている。

※ **国を挙げての取り組み**も **問題視**  
同じ問題は高齢者が必要とする「**補聴器問題**」にもあります。高価・高性能な補聴器は**欧米品**のみです。欧米では莫大な開発予算と高齢者向けの補助金制度が充実しています。日本政府の取り組み姿勢が問題視されています。補聴器は高齢者が**痴呆症**を避ける大きな要因のひとつ。

日本では、

「痛くならないと歯医者に行かない」

「痛くなくなったら歯医者に行くのをやめる」との

考え方が慣習化されており、

歯周病治療ではなく、

歯周病にならない **予防のために通院** するという習慣が根付いていない。

この **予防意識の低さ** が、残存歯の数にも影響しているのです。

平成 **23 年**の歯科疾患実態調査では、

日本人の **80 歳**時点での残存歯数は平均 **10.6** 本。

永久歯は通常 **28** 本生えるので、

**80 歳**を迎えた人の約半数が単純計算で **17 本以上歯を失っている**のです。

これに対し、**歯科先進国**と云われる

スウェーデンでは、平均約**25**本で、**失った本数は3**本のみ。

スウェーデンでは、

**予防目的の歯科診療も保険適用の範囲**となっており、

**国家を挙げて予防に努めている**ことが、**平均残存歯率の高さ**につながっているのです。

#### 4. 歯周病**予防** (治療ではもう遅いのです) のために**歯医者**を大いに活用しよう

**日本人が歯を失う理由で最も多いのが、歯周病**。

「症状がないから大丈夫」

「痛くないから大丈夫」

「重症化していないから大丈夫」というわけではなく、

「**気付いたら重症化していた**」 という、ケースが、**ほとんど**。だから**要注意**。

治療のために歯医者へ行くだけではなく、**予防のために大いに歯科医院を活用**することで、**歯周病で歯を失うリスクを大きく減らす**ことができるのです。

ご自分の**歯周病リスク**や**歯周病にならないための**予防法****など、

今すぐにでも、**歯の定期検診**すべき (3ヶ月に1回は無料)。

この程度の予算は、極く最近 政府 (或いは市町村) も**支出し始めて**います。

#### 5. 歯周病は、**全身 (8大疾患)** にも**悪影響!**

**歯周病**は、歯を失って多くの**重篤 (8大疾患)** な病気を**生み出している**ことが、**近年、「AIによるBigDataの解析** (解析は未だ序の口ですが…)」により判明。

主な、多くの**重篤な (8大疾患)** の病気とは、

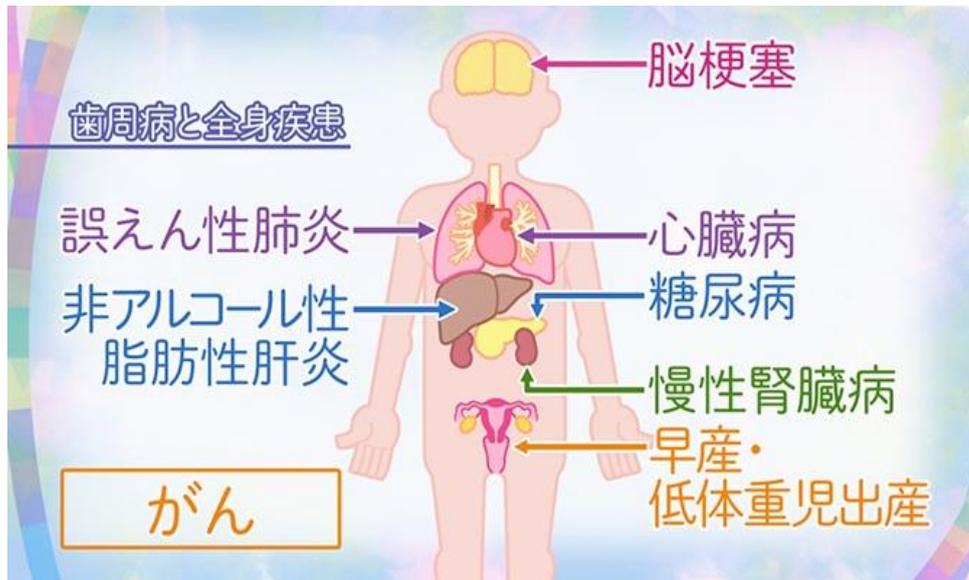
- ・**脳梗塞**・心臓病・**糖尿病**・**誤えん性肺炎**・早産・低体重児出産、さらには、
- ・**非アルコール性脂肪性肝炎**・**慢性腎臓病**・**認知症** (記憶力/注意力/集中力/判断力)
- ・ある種の**がん** などとの関係していることが最近判明してきた。

**全身疾患** (特に、**歯周病**と**糖尿病**と**認知症**と**動脈硬化**) は、

**互いに悪影響を及ぼし合う 怖い三角関係** に、あることが最近知られてきた。



## 歯周病と全身疾患の関係（歯周病は万病のもと）



昔、「**風邪**は万病のもと」。BigData の現代では「**歯周病**」が万病のもと！

歯周病は歯の表面に付着した プラーク（歯垢）中の歯周病菌が歯肉の中に入り込み炎症を起こし発症し、ひいては、歯肉の中の菌が腸内細菌となって重大な影響を及ぼしていく…

歯肉の炎症の場所には、歯周病菌や、炎症によって作られた炎症物質（ゴミ）が集まっているが、炎症部分にたまった歯周病菌や炎症物質は歯肉の毛細血管の流れに乗り、全身に散らばっていく。

そして、血流に乗って、たどり着いた 五臓六腑の周囲で種々悪影響を引き起こし、且つ一部は、喉から**気管支**、**肺**に入り込み炎症を引き起こす。  
これが、「**歯周病と全身の病気が関係する仕組み**」なのです。

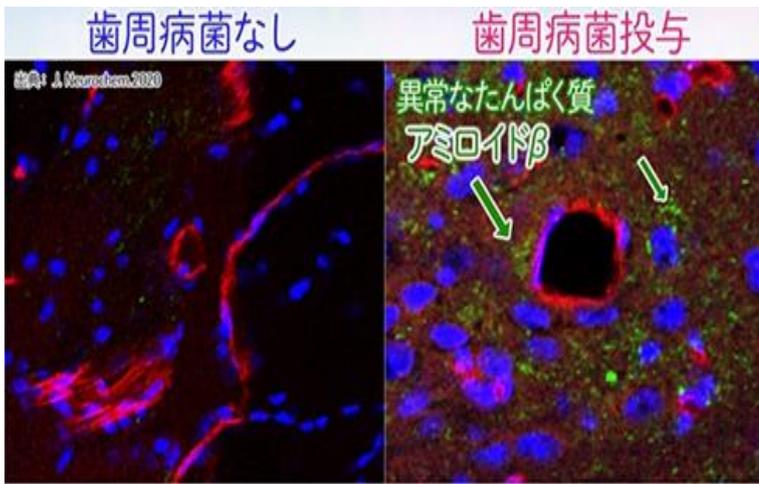
つまり、**歯周病**は、歯の周りだけでなく、身体全体の重篤な病気を誘発し、最悪の場合は、命をおびやかすことになる。

## 6. アルツハイマー(Ⅱ)型認知症と歯周病の関係

### 歯が抜けることでの影響

歯で食物を**かむ**のは、脳を刺激し、かつ活性化を促す。

歯を失い**歯の残数が減ると**、かむ力の低下、かむこと自体の機会が減少し、認知症になる割合がぐ〜と高くなることが最近わかってきた。



また、近年の研究で、**アルツハイマー（Ⅱ）型認知症**と**歯周病**の関係が徐々にわかってきた。

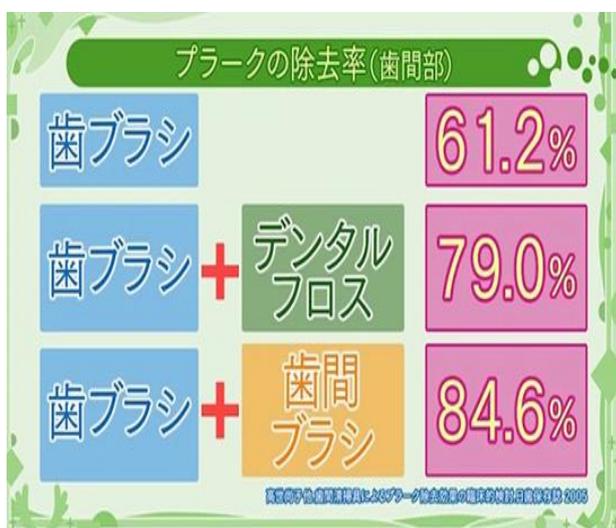
**アルツハイマー（Ⅱ）型認知症**は、脳内にたまった異常なたんぱく質により**神経細胞が破壊され、脳の萎縮**がおこる病気。

**アルツハイマー（Ⅱ）型認知症**と**歯周病**の関係について研究しているのは、九州大学大学院、**武洲**（たけひろ）准教授の研究チーム。

**マウス**の研究で、人の中年（40代～50代ぐらい）に当たるマウスに、**歯周病菌**を投与した結果、**マウス**の脳内にある**アルツハイマー型認知症**のような病態を引き起こす**異常たんぱく質のアミロイドβ**が**10倍**に増え、記憶力が低下した。

本来は、免疫細胞が、**歯周病菌**を攻撃し滅滅させて、体を守るが、**歯周病菌**が**大量に発生**している場合は、免疫細胞が、それを過剰に攻撃し、炎症を引き起こす（認知症への道をまっしぐらに進む）。

### 歯の磨き残しの結果…プラーク（歯垢）の除去率



- ・ 歯ブラシのみ使用 61.2%
- ・ 歯ブラシ+デンタルフロス 70.9
- ・ 歯ブラシ+歯間ブラシ 84.6

上記のように、100%のプラークの除去は、あり得ない。そこで、歯磨きの工夫が必要なのです。

- ・ 食事のたびに歯を磨く
- ・ 食事の後、**30分以内**には歯を磨く人は、限りなく、**100%**に近づくのだそう。

「歯ブラシのサポーターを使う」



- ・歯間ブラシや
- ・シングルタフトブラシ、
- ・デンタルフロス  
(ホルダータイプ・糸巻きタイプ) などを使用。



デンタルミラー  
1本千円程度

自分に合う「サポーター」はどれか? と、定期健診時に歯科医院で相談してみよう。

歯や口は、鏡(デンタルミラー)を使うと、自分で異常を見つける。

1日に1度は、**デンタルミラー**で確認してみよう。

日々の生活の中で、口の中に違和感や異常を感じたときは、

すぐに、歯科医院(出来れば歯科技工士のいる)に相談しましょう。(了)

#### 今回の参考資料

- ① 「きょうの健康テキスト」(NHK)  
テキストの発行 2021年4月号(更新日 2022年11月28日)  
購入をご希望の方は書店かNHK出版お客様注文センター  
[0570-000-321](tel:0570-000-321) くわしくはこちらをクリック  
著者:大杉 満 国立国際医療研究センター 糖尿病情報センター長
- ② 日本歯科大学生命歯学部 沼辺 幸博教授
- ③ 東京医科歯科大学大学院教授 品田 佳世子教授
- ④ 【歯周病と認知症の怖～い関係】 歯科医が解説  
夢のデジタルチャンネル:歯周病と認知症の怖～い関係  
日本歯科医学会・JADR 共催シンポジウム  
(平成28年12月17日実施の報告結果より抜粋)



～おわりに～

医療情報のデジタル化の流れは 1990 年代の電子カルテの誕生からこの 30 年間、殆ど進んでこなかった。2000 年に「IT 基本戦略」が発表された当初の日本の立ち位置は世界で 3 位のトップグループにあった。2005 年にデジタル化のグランドデザインが記載されているが、これも殆ど進まず、世界に○周回遅れの差が広がりつつある。しかし、3 年前にコロナという外圧にさらされ混乱していた、「コロナワクチン接種」のデジタル化が、コロナが終息する頃にやっと軌道に乗ってきたのです。この勢いに気をよくした厚労省は、今度は、「マイナンバーカード」発行に向かって無理を承知で普及を進めています。発行後の問題点は山積! しています。すでに、マイナンバーカードの詐欺も続々発生しています。(緊急情報 | [マイナポイント事務局をかたるフィッシング \(2...](#)

文責 本間悠三サイバー塾彩 s@i