

口内環境が「重大な全身(10大)疾患を招く！」 歯科タウン誌意識調査 250720

口内は「健康の入り口」とも。見逃されがちですが、**口腔ケア**は**全身の重大な病気**予防にもつながる重要な習慣です。最近の研究では、**口腔内の状態**が**全身の健康**に深く関係していることが明らかに。**重大な全身疾患**とは、どんな病気なの？
久留米大学医学部教授 楠川先生のインタビューをご紹介します。

目次

【1部】 口内環境と

10大疾患の関係を知ってますか？

1. 『意識的に口内ケアをおこなっていますか？』・・・P2
2. 『自分の口内環境についてどう思いますか？』・・・P3
3. 全身の健康を守るカギは徹底的な口内ケア！・・・P5

【2部】 久留米大学 医学部 歯科口腔医療センター

教授 楠川 仁悟 (くすかわ じんご) 先生に聞く

1. 咀嚼 (**そしゃく** / **噛み切り粉碎する**) の大切さ、
歯周病 (歯槽膿漏) への注意点 P6
2. 食べる、**噛む**は「**脳を使う**」と同義 P6
3. **噛む**、**味わう**というのは、
大事な**脳**刺激なのですね。 P6
4. 歯周病菌の危険性とサイトカイン p6
5. 除去しにくい細菌。定期的に歯科でケアを！ P8

【4】 参考資料 P10

- ① **欧米と日本**の**歯科定期健診率**(スエーデン**90%**,米**80%**,日本**2%**)
- ② 歯周病と**全身疾患(10大疾患)**の絵図とリスト
- ③ **口内環境**が**悪化**すると起こりうる**重大**な病気

【1部】口内環境と 10大疾患の関係を知ってますか？



口内環境と全身疾患の間には、深い関連性があります。

認知症や糖尿病、
妊婦さんの低体重児早産まで、
幅広い病気や体のトラブルと
口内環境は密接に関わっており、
お口の中の健康は、全身の健康にも

つながっているのです。口内ケアは、新型コロナウイルスの予防対策にも有効だったといわれているように、虫歯を予防するだけでなく、8/10大疾患を防ぐためにもお口のケアは大切です。

でも、口内環境と8/10大疾患の関係を知っているのは極少数だと云います。
殆んどの人がどんな口内ケアをしているのか、全く気にしていませんか？

(口の中は、自分にも他人にも見られにくいから、自然と後回しになっているのだそう…これがよくないのです)

そこで、歯科タウンでは歯科医院を予約した2,020人を対象に、口内環境と全身疾患(10大疾患)の関連性についての意識調査を行いました。
それでは、みんなの回答をご紹介します！

「口内環境と全身疾患の関連性について意識調査」 調査概要

調査期間：2021年11月21日～2021年01月24日

調査方法：歯科タウンから歯科医院予約をしたユーザーへアンケート

有効回答：2020サンプル

対象地域：全国

調査対象：歯科医院を探している患者さん(男女)

気になるみんなの口内ケア事情を大公開！

約54%が、最低限の口内ケアのみを実施

1. 『意識的に口内ケアをおこなっていますか？』

毎日の「最低限」のケアとして、

歯磨きだけが最も多く、約54%を占める結果となりました。

歯磨きに加えて、フロスや歯間ブラシ、マウスウォッシュなどを併用して「それなりに」ケアしている人が約32%。

自分で行うセルフケアに加えて、歯科医院で定期的にケアを受け

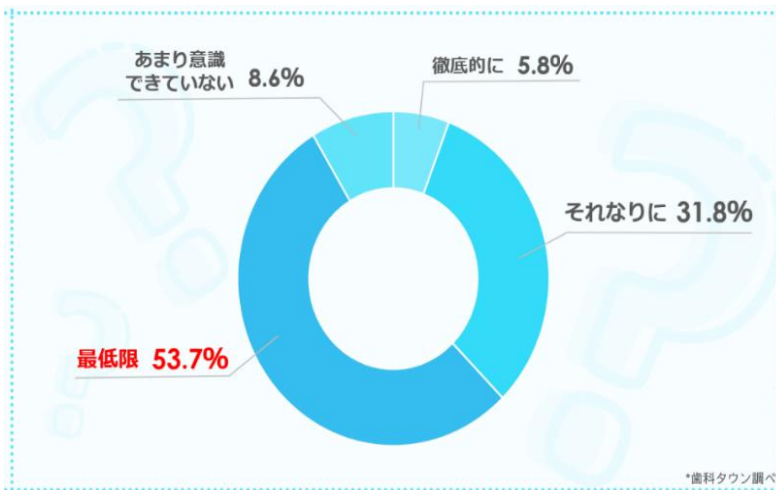
「**徹底的に**」口内ケアを行っている人は、わずか約**6%**となりました。

歯磨きは、毎日行うもの、プラスアルファのケアを行う人は**少なく**、**85%**の人は、自宅でのセルフケアが**中心**になっているようです。

また、歯科医院で口内ケアを受けている人はほんの一握りであり、歯科医院での口内ケアについては浸透していないことがわかりました。
約**80%**の人が、自分の**口内環境に不安アリ**...

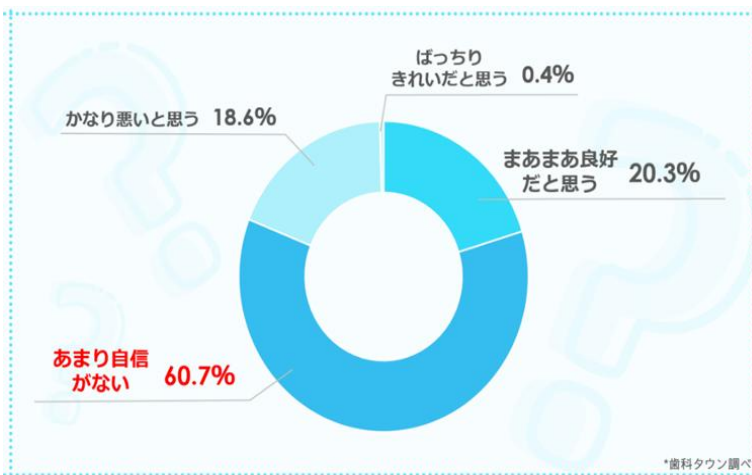
2. 『自分の口内環境についてどう思いますか?』

最も多かった回答は



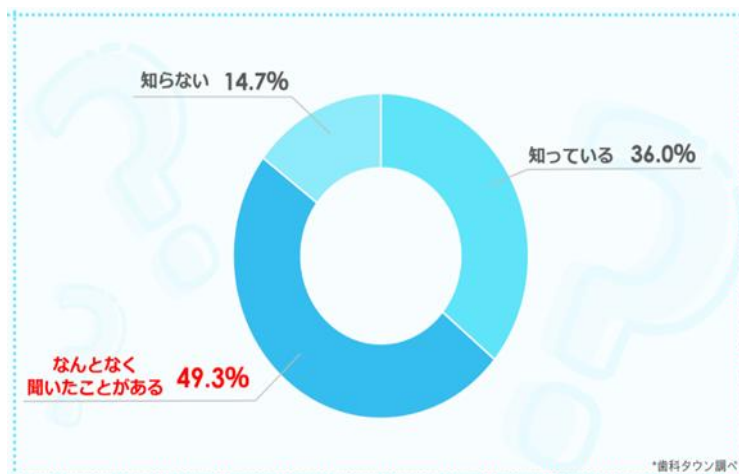
「あまり**自信がない**」の**60.7%**。
「かなり**悪い**と思う」と回答した人も**18.6%**おり、**80%**近くの人が、自分の**口内環境に不安を感じている**ことがわかります。

一方で「**ばっちりきれい**だと思う」と、回答した人はわずか**0.4%**という結果に。



先の質問で、**徹底的に口内ケアを行っている**人が**5.8%**いたにも関わらず、自分の口内環境に**自信がある**人は、**1%**にも達していません。

口内環境が「**まあまあ良好**だと思う」と回答した人と合わせても、**口内環境を健康に維持できている**と感じている人は、**20%**程度しかいません。



口内環境と病気の関係を知っている人はどのくらい?

『**口内環境が悪化**すると**全身疾患**(**10大疾患**)に**影響を及ぼす**と知っていましたか?』

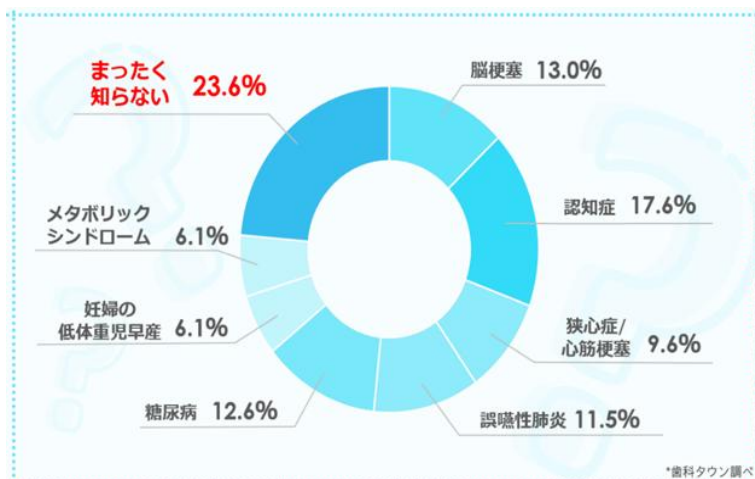
口内環境の悪化が、**全身疾患**(**10大疾患**)に影響を及ぼすことを

「なんとなく聞いたことがある」と、人が最も多く、約半数を占めました。
「知っている」と回答している人が 36.0%いることから、
約 85%の人が、口内環境と全身疾患（10大疾患）の関連性について、
何らかの情報を持ち合わせていることがわかります。

しかし、なんとなく聞いたことがある程度の人ほとんどであり、口内環境と全身疾患（10大疾患）の関係について、正確に把握している人は、多くないと言えます。

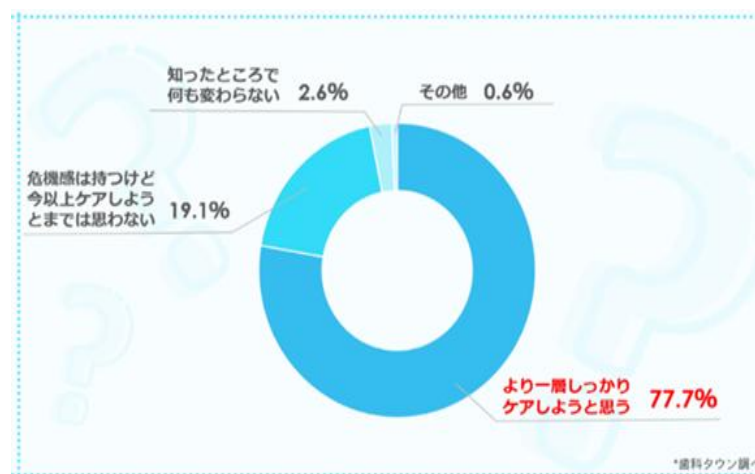
また、口内環境と全身疾患（10大疾患）の関係について
「全く知らない」と回答した人も 14.7%に上っており、
口内環境が全身疾患（10大疾患）に及ぼす影響についての情報が、
広くは伝わっていないことがわかります。

若い世代ほど、口内環境と全身疾患（10大疾患）の関連性に関心が薄い結果に『口内環境の悪化が影響を及ぼす全身疾患（10大疾患）の例です。関連性があると知っているものはありますか？』



口内環境の悪化が全身疾患（10大疾患）に影響を及ぼすことを「なんとなく聞いたことがある」と回答者が最も多く約半数もいます。

「知っている」と回答している人が 36.0%いることから、約 85%の人が、口内環境と全身疾患（10大疾患）の関連性について、何らかの情報を持ち合わせていることがわかります。



口内環境と全身疾患（10大疾患）の関係で、把握している人は驚くほど少ない。

また、口内環境と全身疾患（10大疾患）の関係について「知らない」と回答した人も 14.7%に上っており、口内環境が、全身疾患に及ぼす影響について、

広く伝わっていないのです。約 8 割が感染症予防のために、口内ケアに一層力を入れたいと回答。

『**口内ケアは、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症予防にも有効**と。知っていましたか？』



口内環境のケアは、**インフルエンザや新型コロナウイルスの予防**になると知っていた人は、**77.7%**の人が、「**しっかりケアしようと思う**」と、回答した。

口内ケアが、感染症予防に有効だということが分かれれば、多くの人は、**口内ケア**に対する

意識が高まるようです。

一方、残りの約**20%**の人が、「**危機感はあるが、今以上ケアしよう**と、**までは思わない**」と回答。**危機感を抱くものの、口内ケアの対策を行わないや長く続けるのは難しい**と考える人、**費用がかかると、考える人も多い**のです。

3. 全身の健康を守るカギは、徹底的な口内ケア！

口内環境と全身疾患（10大疾患）の関係について知っている人は、**80%**を**超える**ことがわかりました。

一方で、**しっかり口内ケアを行っている人は40%未満**、自分の**口内環境に自信がある人は20%程度**という結果に。多くの人は、**口内環境の悪化と全身疾患（10大疾患）の関連性を知っているものの、徹底的な口内ケアを行うまでには至っていない**のです。

口内環境を健康に保つことは、全身の健康を保つことにつながることを、ぜひ、**この機会**に自分の**口内環境に自信が持てるよう**、**歯医者さんで、プロの口内ケアを受けてみませんか？**

最新情報

口腔ケアは、単なる歯磨き以上に、**健康維持や生活の質（QOL）向上**に深く関わる重要なケアです。

特に**最新情報**では、**高齢者や介護が必要な方**にとっては、「**10大疾患**」のほかに、**誤嚥性肺炎や認知症の予防**にも良い影響があると**最新情報**も発表された。



【医学博士インタビュー】202211/30 2025-06-03

口内環境は**全身疾患（10大疾患）**に影響、
久留米大学 医学部 歯科口腔医療センター

教授 **楠川 仁悟**（くすかわ じんご）先生

しっかり噛んで健康に。健康寿命延伸を目指すとき、**歯や歯茎の健康も見逃せないポイント**といえます。久留米大医学部歯科口腔（こうくう）医療センター教授の**楠川仁悟先生**は「**食べる、噛む、歯周病のケアは、全身の健康、脳の活性化に深く関係**します。健康な歯でしっかり噛んで、上質な暮らしを送りたいですね」と話します。

「**しっかり噛んで健康に。毎日のブラッシングや定期チェックを忘れずに**」1962年生まれ。1987年九州大歯学部卒、同年久留米大医学部助手、89年同大学院医学研究科に入学し93年修了、同年医学博士。92～93年米国カンザス大医学部分子生物学教室に留学、98年久留米大助教授、2003年現職

【2部】久留米大学 医学部 歯科口腔医療センター 教授 楠川 仁悟 (くすかわ じんご) 先生に聞く…

1. 咀嚼 (そしゃく/噛み切り粉碎する) の大切さ、歯周病 (歯槽膿漏) への注意点

についてお聞きました。



2. 食べる、噛むは「脳を使う」と同義

「食べる、咀嚼する行為は、脳のあらゆる部位を活性化させます」

—健康長寿を目指す上で、「**噛 (か) む**」

「**咀嚼する**(かみ砕く)」と脳の関係について

咀嚼嚥下 (えんげ) は、食べ物を認識し口に取り込み、

咀嚼し、喉や食道を通して胃へ送るまでの一連の機能を指し、次の **5 段階**に分けられる。

〈認知期〉〈準備期〉〈口腔期〉〈咽頭期〉〈食道期〉

その中で咀嚼は準備期に入り、食べるために大切な動作ですが、ただ「**噛む**」という運動的な機能だけでなく、「**味わう**」という

味覚や食感、視覚や聴覚、嗅覚など五感の多くの情報が脳に伝達され、
脳のあらゆる部位を活性化させています。

つまり、「**食べる**」「**噛む**」は、脳をフルに駆使していることにつながるのです。

3. 噛む、味わうというのは大事な脳刺激なのですね。

味覚とは総合感覚なので、

その時の**気分**、周りの**におい**、料理の**見た目**、**舌触り**や**温度**などでも変わります。

いろんな**感覚**が一緒になって、広い意味での味覚となるわけで、

脳のとても広い分野を刺激しているのです。

また、しっかり

噛むと**前頭前野**や**海馬**を刺激し、伝達系の機能を維持するのに役立つと言われている。

ほかにもメリットはありますか。

しっかり**噛む**ことで、唾液がたくさん出てきます。

唾液には**抗菌物質**が多く含まれ、口の中の環境をきれいに保つ働きがあります。

また、唾液は食べ物を飲み込みやすくするので、誤嚥<ごえん>を減らせます。

とはいえ、近頃は軟らかい食べ物が増えていて、あまり**噛まずに済**んでいます。

「**噛む**」を意識して食べる必要ありです (60代までは**30**回 70代では**最低 100**回かむ)。

4. 歯周病菌の危険性とサイトカイン

歯周病菌、その毒素から守ろうとするサイトカインの影響は全身に及びます

しっかり噛むためには歯の健康が大事だと思いますが…

歯周病について教えてください。


歯の周りの組織を、虫歯菌や歯周病菌などの細菌感染で壊されるのが「歯周病」。炎症を起こすので、正式には「歯周炎」という。

細菌が繁殖した「プラーク」がたまると歯と歯肉の間に隙間が広がり、歯周ポケット（P7 図ご参照）ができます。すると、そこに細菌が溜まり、歯を支えている歯槽骨が溶け、歯がガタガタ（ぐらつく）動く事態につながります。

歯がぐらつくと、うまく噛むことができなくなり、最終的には抜歯につながります。

歯肉炎・歯周炎・歯槽膿漏・歯周病 違いのポイント

用語	現代の医学的分類	症状の重さ	備考
歯肉炎	歯周病の初期段階	軽度	歯茎の炎症のみ
歯周炎	歯周病の進行形	中～重度	骨や歯根膜まで侵される
歯槽膿漏	歯周炎の重症例	重度	膿が出るほど進行した状態
歯周病	総称	全体	歯肉炎 + 歯周炎を含む広義

 歯槽膿漏/歯周病から 10 大疾患へと進行する可能性大

また、細菌から出る毒素は、血管を通って体全体にも拡散します。

一歯周炎の毒素が体に不調をきたすのですか。

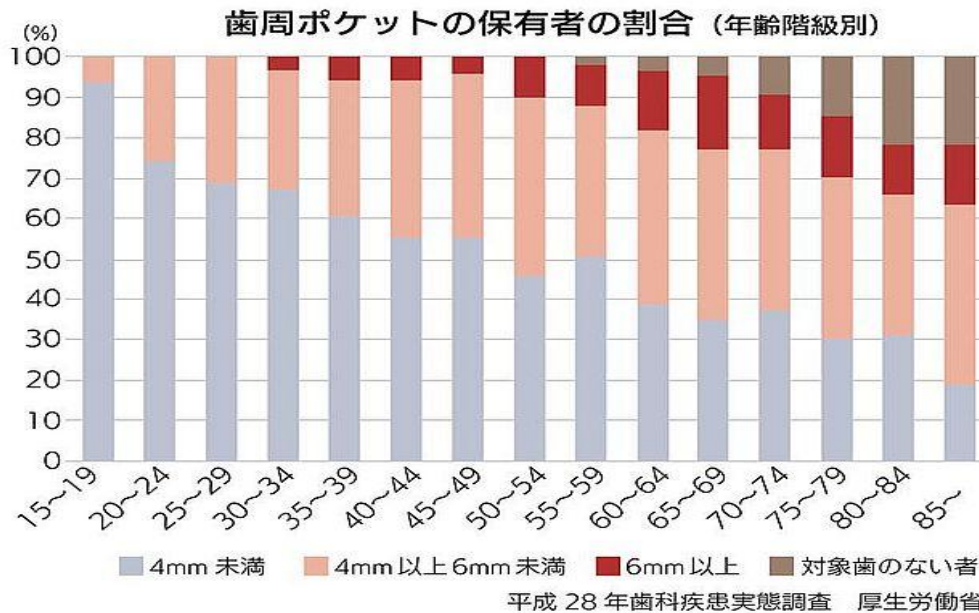
毒素から体を守ろうとする免疫反応が起こり、「サイトカイン」という物質が分泌される。

本来、体を守るための反応なのですが、正常なバランスを崩すと、歯周組織や体の組織を壊してしまうのです。

歯周炎が糖尿病の進行に関係しているのは昔からよく言われ、それは、

サイトカインが、影響している。

サイトカインは、**動脈硬化**や**血栓症**にもつながり、**脳梗塞**や**心筋梗塞**のリスクを高めるのです。



また、

周周菌は腸内の菌のバランスを壊したり、
早産や流産の危険性をもたらすとされ、
歯周炎は**万病のもと**になり得ると、
云うのです。

一 脳や認知症との関係は。

アルツハイマー型認知症の原因の一つに、
異常タンパク質の

「アミロイドβ (ベータ)」が、

脳に付着すると、そして、

歯周病菌の中でも、**たちの悪い菌**で、

「ポルフィロモナス・ジンジバリス」と

いう細菌があり、これが、アミロイドβを、

沈着しやすくするという研究結果があります。



【上図】 歯周ポケット

さらに、**歯周炎**の影響で**肝臓の中**でもアミロイドβが作られるという実験データも。
歯周病が口内にあるからとすぐに**認知症**になる、と短絡的には言えませんが、
認知症を進行させる重大要因の一つと言えるようです。

5. 除去しにくい細菌。定期的に歯科でケアを！

一 歯周炎予防のために気を付けることは何でしょうか。

まずは、日常のホームケア。正しいブラッシングの仕方をきちんと身に付けて、

特に寝る前はしっかり磨くこと。そして定期的に**プロ**のケアを受けるのが非常に重要。

一 定期的とはどの程度の期間ですか。

個人差がありますが、**3 カ月**や**半年に 1 度**。

歯石が、つきやすい体質の人は、**2 カ月に 1 度**程度がよい場合も。

歯並びが悪く、そこに**プラーク**がたまりやすい人も。

掛かり付けの**歯科医**で、自分はどの程度で**チェック**がいいか確認しましょう。

インプラントなどでも、**義歯**は、

虫歯にはなりません、**歯周炎**になる**危険**があるので、十分な**ケア**が必要です。



一 歯周炎になってしまったら。

歯周病菌は、いろいろな**菌同士**が作用しあって、**バリア**を張って、お互いを守る「**バイオフィルム**」を形成し、**取り除きにくくなる**。

そして、厄介なことに、**歯周炎**は元々**痛みがない**ので**気づきにくく**、

悪化してから**来院**する人も多い。早めに通院して**しっかり治療**します。

歯を**1 本失う**だけでも、**咀嚼の効率**は**格段に悪く**なり、

なるべく**抜歯**は**避けたい**ですね。

一 80 歳で 20 本の歯を残す「8020 運動」(元々は 28 本) があります。

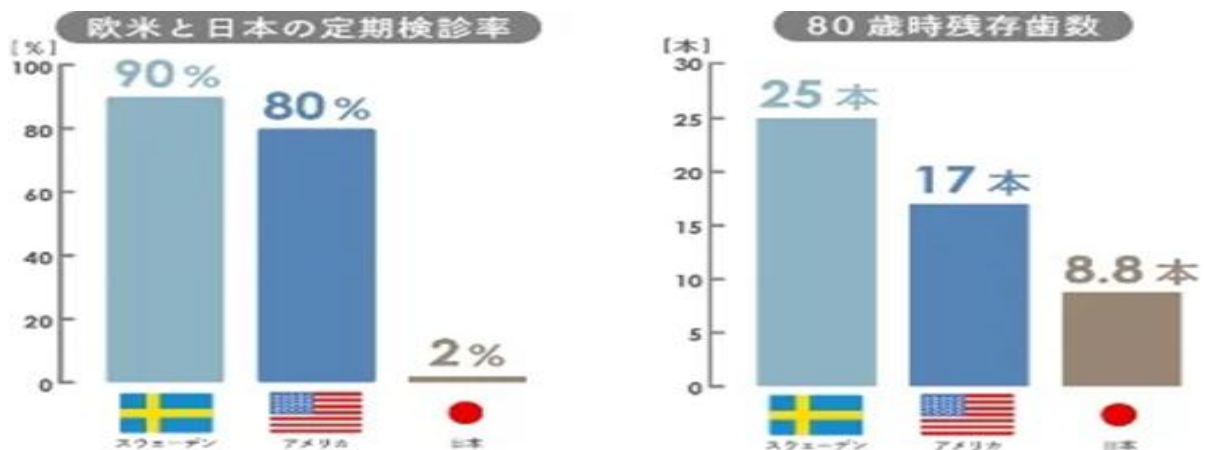
私・医師としては、それでは**少なく**、

しっかり噛むために **24 本**は残してほしい (理想的には) のです。

もし、**歯**を失ってしまったても**義歯**できちんと**カバー**し、**噛む力**を保つこと。

それが**健康長寿生活**への**第一歩**といえます。

【3】 参考資料

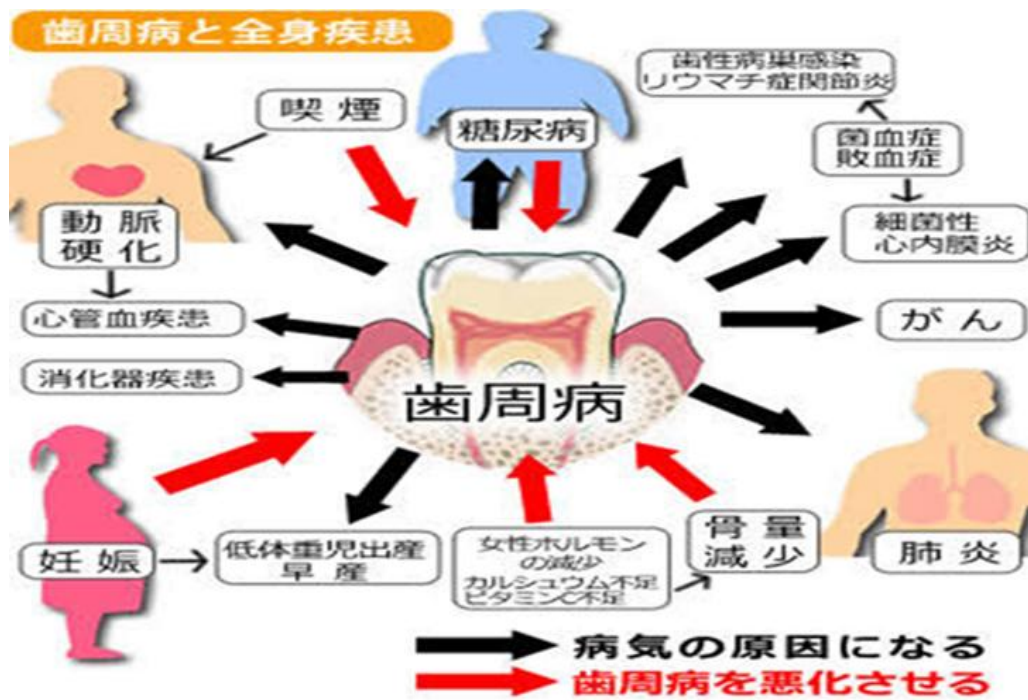


【上左】 欧米と日本の歯科定期健診率

- ・スウェーデン：90% 子供はほぼ 100%
- ・米国：医療費が高いため**予防重視**。80%
- ・日本：「**痛くなったから歯医者へ**」が主流。2%

【上右】 80 歳時、残存歯本数

(親からもらった **28 本** 中)



左図 歯周病と全身疾患 10大疾患

口内環境が悪化すると起こりうる重大な病気(10大 全身疾患)

病気・症状	関連メカニズム
歯周病	細菌が歯肉に炎症を起こし、進行すると歯槽骨が破壊される
糖尿病	歯周病菌が、インスリンの働きを妨げ、血糖値が上昇
心疾患 (心筋梗塞など)	歯周病菌が、血管に入り、動脈硬化や血栓形成を促進
脳梗塞	歯周病菌が、血管内皮を傷つけ、脳血管障害のリスクを高める
誤嚥性肺炎	高齢者が唾液(飲み物)や食べ物を誤嚥し、歯周病菌が肺に侵入
早産・低体重児出産	妊婦の歯周病菌が、血流を通じて胎児に影響
骨粗鬆症	歯周病による咀嚼力低下で、栄養吸収が悪化し、骨密度が低下

10大疾患別称： 1、認知障害 2、強迫性障害 3、精神障害 4、機能障害 5、発達障害 6、心機能障害 7、運動障害 8、知的障害 9、循環調節障害 10、神経障害

【欧米と比較した日本のお寒い歯科定期健診事情】

予防先進国のスウェーデンでは、定期健診受診率は90%、米国では80%、英国では70%。日本ではたったの2%。他の先進国と比べるとかなり低い。

歯科検診でむし歯や歯周病の早期発見・治療することは、口の中だけではなく**全身の健康を保つためにもとても重要**。

かかりつけ医を作り、口の中全体の状態を、管理・把握することで、病状の経過を把握する。歯周病で歯を失ってしまったら、インプラントや入れ歯、ブリッジなどで補うことはできるが、どれも**治療費用は、保険対象外**で決して安くはない。

歯周病で骨が溶けてしまったら、もう元にもどすことは、もう不可能。

歯は一生もの。ぜひ、年に2~4回の**定期健診(月1回なら保険対象)**に出向きましょう。

文責 本間悠三サイバー塾彩 s@i