

歯ぐきの色が気になる、ハリがない、むずがゆいなど感じていらつしやいませんか？これらは歯周病のリスクが高まっているサインです。

30代から40代になると歯周病に罹患される方が増え始めます。歯周病は、歯と歯ぐきの隙間に付着した歯垢（プラーク）の中で歯周病菌が増殖し、歯ぐきや歯を支える歯槽骨に炎症を起こす細菌感染症です。痛みなどの自覚症状がないまま進行しやすく、重症化すると歯を支えている土台である歯槽骨が破壊され歯がグラグラになり歯を失うこともあります。

歯周病予防には歯磨きなどの口腔ケアが有効ですが、それだけではなく感染予防にも効果があります。

ウイルスの感染は口などの粘膜から起こります。現在、猛威を奮う新型コロナウイルスとの関係はまだ分かっていませんが、インフルエンザなどのウイルスは、

お口の中が不潔だと感染リスクが高まります。お口の中に潜む細菌が出すタンパク分解酵素がウイルスを粘膜細胞内へ感染しやすくさせてしまうからです。

特に歯周病菌は強力なタンパク分解酵素を持っており、細胞壁を破壊しウイルスの侵入を助け、しまい感染や重症化を助長することが分かっています。

お口の中を清潔に「免疫」働かせよう

が有効です。免疫力と密接な関わりを持っているのが腸内細菌です。腸内細菌のバランスが崩れると感染症にかかりやすくなったり、さまざまな病気を発症しやすくなります。

バランスを崩す原因のひとつに、お口の中の細菌があげられ、それが唾液や食べ物と一緒に腸内にたどり着き、腸内細菌のバランスを乱してしまふと、全身疾患発症の原因になることが分かっています。

また、歯周病菌や歯ぐきの炎症によってできた炎症物質が血流に乗ってしまうことで、体のあちこちに炎症を起こします。その結果、体の免疫機能を乱し、ウイルス感染による

炎症が進みやすくなる場合もあります。お口の免疫ではIgAという抗体が働いて、体に害を及ぼす細菌やウイルスを排除しています。お口の中が不潔だと、IgAによる防衛が

困難になってしまいます。また、お口の中は細菌が多く、体を守る働きをするものもあれば、歯周病菌のように悪さをするものもあります。細菌の塊である歯垢（プラーク）は、歯磨きなどでしか落とせません。

（乙訓歯科医師会理事 岡崎洋）