

とっても怖い歯磨き時の出血

歯周病対策の最優先は歯肉出血を止めること

歯茎から血が出る？

今回は”歯ぐきの出血”で人生が180度変わってしまうお話します。
歯肉の出血といえば、『リンゴをかじると血が出ませんか?』。
そうです、あの懐かしいコマーシャル（昭和55年頃）では、日常のちょっとした不調をほのぼのと感じたものです。



ところがその後”歯周病が怖い、ことが浸透していきます。
1997年にアメリカの歯周病学会が、市民向けに『Floss or Die(フロスをするか死か)』というインパクトあるスローガンで、歯周病が心臓を攻撃するという衝撃的情報を発信しました。

日本でも、お口の不潔が肺や心臓、血管壁、関節炎など多臓器に悪さをするという「意外な事実」に触れる機会が増えました。現在最先端の研究を紹介しますと、歯周病菌の親玉P・ジンジバリス菌を治療標的とする（＝歯周病を予防・治療する）ことでアルツハイマー病の予防や治療が期待できる、という論文が一流科学誌サイエンス（Sci Adv. 2019;5(1):eaau3333.）に掲載されました。

また、胃がんを起こすピロリ菌が歯周ポケットに存在することや、歯周病菌のフソバクテリウムが大腸がんとの深い関係（Gut. 2019;68(7):1335-1337.）にあるなど歯周病菌の引き起こす悪事は尽きませ

緊急事態！身体への毒の侵入を阻止せよ！！

さて！歯周病対策の最優先事項とは、実は、歯肉出血を一刻も早く止めることなのです。
何故でしょうか??? 歯肉出血の小さな傷口から、このコラムを読んでいる今、この瞬間にも、その潰瘍面から血管内へ、細菌やLPS(内毒素)などゴミが常時入り続けて(慢性歯原性菌血症)いるのです。脳に到達すれば、アルツハイマー病発症リスクが上がります。

“歯肉出血の小さな傷口”と書きましたが、歯一箇所では小さくても、歯周病の人は、全ての歯の歯周ポケットの総面積を合わせると、なんと！名刺サイズほどの大きな潰瘍面になるのです。歯肉の出血箇所を拡大してみると、粘膜や皮膚を失ったジクジクした傷口であり、まさに写真のひざの擦り傷同様です。



歯肉出血は、決して容認できる不具合などではありません。

口の中が不潔であれば、汚れた下水にこの足を漬けているのと同じです。その潰瘍面から血管内へ、細菌やゴミが常に入り続けています。

油断は禁物

歯肉出血は痛くもかゆくもないですから、まさに日常に潜む罠と言えます。
菌血症は、確かに局所で炎症を誘発して多臓器を蝕むのですが、5感では感知できません。
日頃から歯周病の治療やケアのための時間を作ることにより、体内に侵入する菌やゴミの入り口を無くしましょう。
なにより、将来かからなくて済む病気を必ず防ぐようにしたいものです。

(医学博士 武内博朗)

タウンニュース(海老名・座間・綾瀬版) 2022年2月25日号 掲載