センターだより

第 25 号

平成 28 年 12 月 1 日

編集・発行　東京都立心身障害者口腔保健センター（指定管理者：公益社団法人東京都歯科医師会）
〒162-0823 東京都新宿区神楽河岸 1-1 セントラルプラザ 8F･9F　電話 03-3235-1141（代表）／03-3267-6480（予約･診療）

歯周病と誤嚥性肺炎は関係あるの？

～全身の健康につながる、歯周病予防 PART2～

はじめに

成人の多くがかかっていると言われる歯周病。特に 75 歳以上の高齢者では、罹患率が増加傾向にあります（平成 27 年厚生労働省　中央社会保険医療協議会）。一方、現在肺炎は日本の死亡原因の第 3 位（平成 27 年厚生労働省　人口動態統計）となっており、肺炎で亡くなる方の多くは 75 歳以上の高齢者です。その一因となっている肺炎に「誤嚥性肺炎」があります。今回は、歯周病と誤嚥性肺炎の関係についてご紹介します。

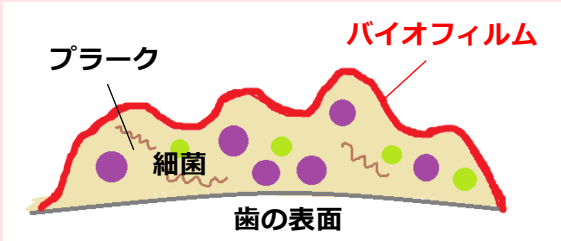
歯周病ってどんな病気？

歯周病はプラーク中の歯周病原細菌を原因とする病気です。日常の口腔のケアが不十分であったり、全身疾患や服用薬の影響などにより、重症化しやすくなります。歯周病の初期は細菌の毒素により、歯肉に炎症がみられます（歯肉炎）。徐々に歯と歯の間のすき間が深い状態になり（歯周ポケット）、歯を支えている骨を溶かしはじめます（歯周病）。放置していると最後には歯が抜けてしまう病気です。毒素は血流にのって全身にも影響を及ぼします。

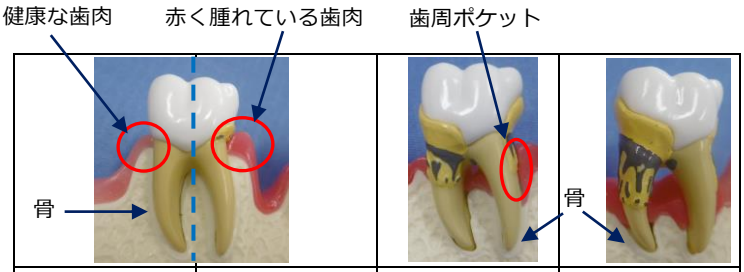
プラークって？

プラークは食べカスではなく、細菌の塊です。プラーク 1m g 中の細菌数は約 10 億個といわれています。

歯周ポケットの中についたプラークは、歯周病の発症や進行に関係しています。歯周病原細菌は酸素を嫌う細菌（嫌気性菌）なので、歯周ポケットの中の酸素が非常に少ない状態を好んで棲みつき、バイオフィルムという強固な塊を作って定着しています。



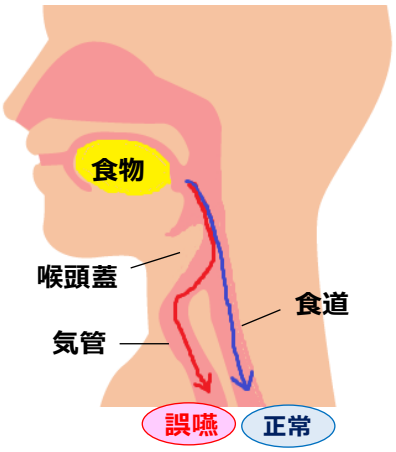
歯周病の進行



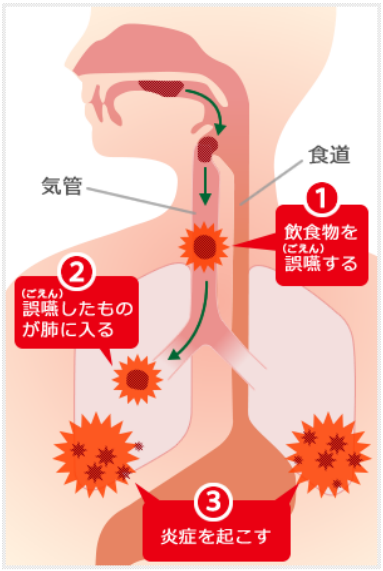
健康な状態	歯肉炎（軽度→重度）	歯周病	歯周病
歯肉はピンク色で引き締まっている。骨はしっかりしている	歯肉が赤く腫れている。骨に変化はない	歯周ポケットがみられる。骨が溶けて減ってくる	骨がさらに溶けてくる。支えが少なくなった歯は、ゆれてくる

正常な嚥下と誤嚥の違い

正常な嚥下とは「食べ物や唾液を認知し口から取り込み、食道を通って胃へと運ぶ動作」です。一方誤嚥とは「食べ物や唾液が、食道ではなく気管や肺に入ってしまうこと」です。食べ物を飲み込む時は、喉頭蓋が気管に蓋をして、唾液や食べ物が食道に流れる仕組みになっています。しかし高齢になると、嚥下反射や咳反射が低下するため、誤嚥を起こしやすくなります。



誤嚥性肺炎ってどんな病気？



(ごえんせいはいえん)
一般的な誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎は、誤って気管に入った（誤嚥）唾液中の細菌などが肺に感染して起こる病気です。口から食物を摂取しない方の場合でも、口腔の自浄作用が働かなくなり、口腔の細菌は増加していくため、誤嚥性肺炎は起こります。食事中のむせ、常に喉がゴロゴロ鳴っている、唾液が飲み込めない等は、疑わしい症状です。

誤嚥性肺炎の３大リスク因子

①口腔・咽頭部の微生物（菌）増加
- 自浄作用の低下（唾液分泌減少）
- 口腔のケア不足⇒**歯周病**

②口腔機能の低下
- 脳血管障害の後遺症による反射の低下
- 舌がん手術後等の咀嚼嚥下機能の低下

③感染防御能（免疫力）の低下
- 高齢（加齢）　・糖尿病　・低栄養　など

歯周病と誤嚥性肺炎の関係

誤嚥性肺炎を起こす細菌の多くは、嫌気性菌（酸素のないところで発育する菌）です。**歯周病原細菌**は、酸素の少ない歯肉の中で増える嫌気性菌です。

細菌種	検出例数
歯周病原性細菌グラム陰性嫌気性細菌・・・	**60**
嫌気性口腔内グラム陽性球菌・・・・・・・・・・・・・・・	39
好気性口腔内グラム陽性球菌・・・・・・・・・・・・・・・	10
好気性グラム陰性桿菌群・・・・・・・・・・・・・・・・・	22
嫌気性グラム陽性桿菌・・・・・・・・・・・・・・・・・・	16
その他・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	15

Bartlett JG,et al. The bacteriology of aspiration pneumonia. American J Medicine,56:202,1974 から改変して引用

誤嚥性肺炎から見つかる細菌は、**歯周病原性細菌**を中心とした口腔細菌です！

誤嚥性肺炎を予防するためのポイント

ポイント１　口腔を清潔に保ちましょう

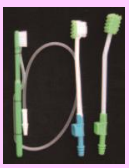
◇ホームケア◇

プラークが残りやすい歯と歯肉の堺目や歯と歯の間にも注意して、丁寧に歯磨きを行いましょう。誤嚥が疑われる場合は、できるだけ上体を起こし唾液を拭き取りながら磨きます。吸引器や吸引歯ブラシがある場合は、より効果的です。

歯間ブラシ

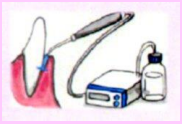
ガーゼで拭き取る

吸引器


吸引歯ブラシ

◇かかりつけ歯科医への定期的な通院◇

・歯周病の予防　・早期発見、早期治療



歯ブラシが届かない歯周ポケット内を歯科の機械を使って清掃します。

ポイント２　口腔機能の維持・向上を目指しましょう

◇飲み込みに使う筋肉を鍛える（一例）◇

口を閉じた状態から、最大限に口を開ける。
10 秒キープして、10 秒休憩（5 回を 2 セット）

◇摂食嚥下機能療法◇

当センターで行っています！

よくかまない、むせてしまう、など食べることに関してお困りの患者さん（小児から高齢者）を対象に、おいしく安全に食事ができるようアドバイスをします。

- **嚥下造影検査（VF）**
  飲み込むスピードや誤嚥の有無など、外から見えない部分を評価します。
- **嚥下内視鏡検査（VE）**
  鼻から内視鏡を挿入し、喉を直接観察します。喉に食べ物の残留がないかなどを評価します。