

プラークって何？

身体にどんな影響があるの？



鎌倉市歯科医師会

守田 誠吾

プラーク1mmに 1千億個の細菌が

私たちは毎食後、歯みがきをします。その目的は「プラーク（歯垢）」を落とすこと。歯医者さんに行けば、「まだここにプラークが残っているから歯みがき気をつけてくださいね」といわれた経験がある方もいらっしゃるのではないのでしょうか。プラークの正体は？なぜそんなにプラークは悪者なのでしょうか？

プラークとは食べかすとそれを餌にする細菌の塊です。細菌が出すネバネバした成分で歯に付着しています。プラーク1mmに細菌は約1千億個いるといわれています。この細菌たちは、歯周病やむし歯の原因となります。細菌たちはお互いに調整して集団となり層状のバ

リア（バイオフィルム）を形成し、外敵から身を守り、薬も効きにくくなってしまうのです。

歯肉の近くに住み着いた歯周病原性細菌たちは、毒素を排出して攻撃し歯肉は傷つき炎症を起こします。そして、歯と歯肉の結合（歯肉溝）を破壊し体内に入る侵入者なのです。このように、身体の中に繋がる境目である歯肉溝では身体の中に細菌が入り込まないように戦いが繰り返されています。まさに『戦場』というわけです。ではこの戦い（身体VS細菌）の行方は？

歯肉溝では常に戦いが

簡単にいうと、細菌の数が少なければ戦いが優位に、細菌の数が多くと苦戦してしまいます。苦戦すると歯周

病やむし歯になる可能性があり、そこから全身へ影響することもあります。だから、歯みがきをして細菌数を減らしましょうということなのです。常に行われている歯肉溝での戦い、腫れたり痛みが出たりといった大きな戦局の変化がなくても身体が少しずつ負けていってしまうのが成人性歯周病の怖いところ。では、身体の抵抗力が弱くなっている状態で細菌に侵入されるとどうなるのでしょうか？ 全身への影響は？

他の病気の原因になることも

細菌は歯肉溝を介して全身に運ばれます。持続的に感染することで他の病気の原因になること、助長してしまう可能性が研究でわかってきています。

有名なのは『細菌性心内膜炎』です。細菌や細菌産生の毒性物質は血流に流れ込み心臓弁膜に障害がある場合にはそこで増殖し細菌性

心内膜炎の原因になることがわかっています。

かつての喜劇王エノケンさんが足の切断を余儀なくされたという『パーシャール病』の閉塞血管、『動脈硬化』の動脈内部がドロドロになる粥状硬化の部位や動脈血管内での蓄積物からも歯周病原性細菌が確認されています。『頸動脈狭窄症』の動脈狭窄部位からも歯周病原性細菌が検出されており脳梗塞などの原因になる可能性もあります。

その他にも『糖尿病』や『掌蹠膿疱症』、『早産や低体重児』など関連性をあげれば多数あり今後の詳しい研究が期待されています。

ご自身のお口の中に興味を

最近、入院中の患者さんへの口腔ケアの重要性が再認識されています。手術前後に口腔内の細菌をコントロールすることで術後の誤嚥性肺炎予防や入院期間の短縮に結びつくといわれています。

お口の中の状態は人それぞれ、口腔内常在菌といわれる細菌は多かれ少なかれ住んでいます。そして歯肉溝は常に戦場となっているのです。まずはご自身のお口の中がどうなっているのか少しでも興味をもってもらえたら幸いです。

（守田歯科医院）