

歯周病と誤嚥性肺炎

歯周病予防のため、年に1、2回は歯科医院でクリーニングをしましょう。

歯周病は全身の病気と深い関わりをもつといわれています。日本歯周病学会にご協力をいただき、歯周病についてのお話をうかがいます。第11回は「歯周病と誤嚥性肺炎」です。

松本歯科大学歯科保存学講座

よしなり のぶお
吉成 伸夫
教授

日本歯周病学会常任理事、日本歯周病学会専門医・指導医

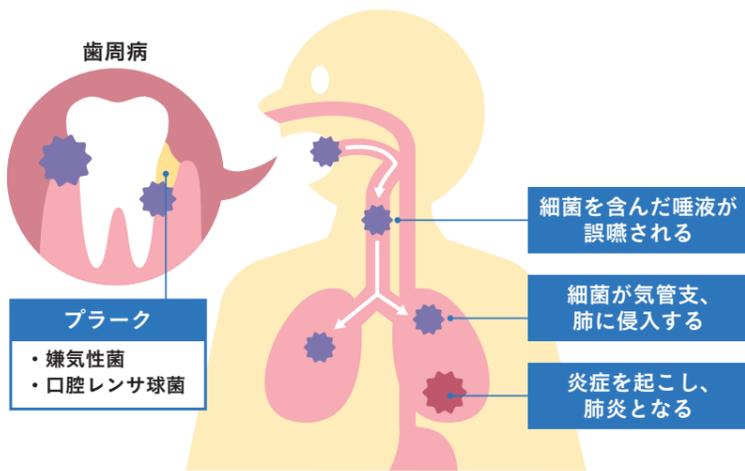
1986年愛知学院大学歯学部卒業、1990年愛知学院大学大学院歯学研究科博士課程修了、2006年より現職。



なかむら すぐる
中村 卓助教

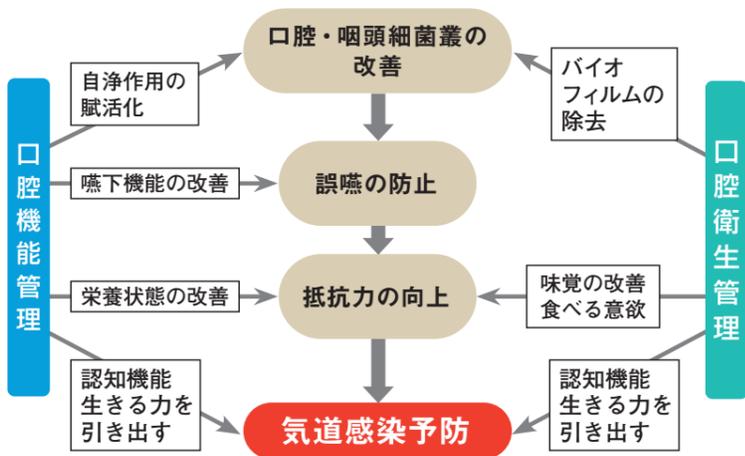
2010年九州歯科大学歯学部卒業、2018年九州歯科大学大学院歯学研究科博士課程修了、2018年より現職。

図1 歯周病と誤嚥性肺炎



プラークと呼ばれる細菌の塊で、プラーク1gあたり約一千億匹の細菌が住んでいます。プラークはバイオフィームとも呼ばれる、数百種類の細菌たちの共同住宅のようなもので、一度作られると消毒薬や抗菌薬では中に入り込みにくく、排除するには歯ブラシや糸ようじなどを使って物理的に擦り落とすしかありません。プラーク中には前述の不顕性誤嚥に多くみられる嫌気性菌、口腔レンサ球菌が含まれていて、プラーク量が多いほど歯周病のリスクは高まります。歯周病が進行してしま

図2 誤嚥性肺炎予防のための口腔機能管理と口腔衛生管理



気道に入った細菌量が多いほど、誤嚥性肺炎の発

口腔健康管理と誤嚥性肺炎の予防

うと、歯周ポケット内の嫌気性菌の量は増え、炎症によって歯の周りの骨が減り、歯茎が下がりが、歯が移動することで、プラークの付きやすい場所、ブラッシングのしにくい場所が増え、プラークの除去はより困難になっていきます。ここで、歯周病と誤嚥性肺炎がつながりました(図1)。

不顕性誤嚥とは

誤嚥といえは食事中のむせ、咳などを想像するでしょうが、気をつけるべきは、不顕性誤嚥と呼ばれる気づかないうちに起こっている誤嚥です。不顕性誤嚥では唾液や逆流した胃液を少量ずつ誤嚥しつつも、むせや咳の症状が出現しません。誤嚥をしているのに無反応であるのは、むせや咳を起こすための咳反射が低下しているからで、このような方は、同時に嚥下反射の低下も起こっている場合が多いです。特に咳反射・嚥下反射の低下している高齢者では、無意識下で少量の口腔内分泌物を繰り返し吸引し、不顕性誤嚥を起こしやすくなっています。

誤嚥性肺炎とは

誤嚥とは、高齢者や免疫力の衰えた方が食べ物や唾液を飲み込む際、あるいは、逆流してきた胃液などを飲み込む際に、食道ではなく気道に入ってしまうことです。このようなことが起こると、内容物に含まれている病原微生物が肺で増殖し、感染が起こり、肺に炎症が起きた状態、すなわち肺炎になります。2021年度の死因において、誤嚥性肺炎は、がん、心疾患、老衰、脳血管疾患、肺炎に続いて第6位となっており、要介護高齢者の直接死因の30%を占めるといわれています。

誤嚥性肺炎の原因微生物

誤嚥性肺炎を起こす病原微生物は、嫌気性菌、口腔レンサ球菌、黄色ブドウ球菌、肺炎球菌、インフルエンザ菌が挙げられます。不顕性誤嚥で誤嚥する口腔内容物中には、口腔内に常在する嫌気性菌、口腔レンサ球菌が多く存在します(表1)。これら口腔内常在菌は、免疫機能が正常に機能している場合には外来病原菌の侵入・増殖を抑制していますが、免疫機能が低下している場合には外来病原菌や歯周病原細菌の増殖が起こり、感染の拡大が促進される日和見感染という状態になります。

表1 不顕性誤嚥によって肺炎を起こす細菌の分類

I 口腔固有の細菌による混合感染	1 嫌気性菌
	2 口腔レンサ球菌
	3 口腔常在微生物
II 単独で起こし得る細菌	1 黄色ブドウ球菌
	2 肺炎球菌
	3 緑膿菌
	4 インフルエンザ菌
	5 肺炎桿菌
	6 レジオネラ菌
III 真菌	・カンジダ属の真菌など

歯周病とプラーク

歯周病を起こす原因は歯の周りに付着したブ

症リスクは高まります。唾液1ml(1g)あたりの細菌数は数千万から数十億匹いるといわれますが、歯周病治療によってプラーク量を減らすことで、唾液中の細菌量も減らすことができ、誤嚥した際に肺炎になるリスクを下げるができます。

よって、誤嚥性肺炎を予防するために最も優先すべき重要な対応は、歯周病治療をベースとしたプラーク除去、および唾液中の細菌を減らす口腔衛生管理です。さらに、低下した嚥下反射の改善、摂食・嚥下機能訓練、口腔周囲組織の刺激による意識状態の改善につながる口腔機能管理を組み合わせていくと良いと思います(図2)。肺炎の治療は内科、特に呼吸器内科の専門領域ですが、その予防については歯科の役割が大きいです。

まとめ

歯周病に罹患している方は、プラーク、唾液中に細菌量が多く、また歯が抜けたり、下がった歯茎からむし歯になったりすることで食べる(こと)、しゃべることが難しくなり、栄養状態や生活の質が低下します。日頃から自分のお口の状態を確認し、口腔健康管理(口腔衛生管理、口腔機能管理)を行うことでお口の健康を保ち、誤嚥性肺炎になるリスクを下げ、おいしいものを食べて日々楽しく生活を送っていただきたいと思っています。

次号は「歯周病の症状(総論)」です。