

歯とHEART

まつまえ循環器内科クリニック
ニュースレター

27号 2025年8月

オーラルヘルスから始まる心血管疾患予防

皆さんは、歯の健康が心臓の健康に影響を与えることをご存じでしょうか？
歯科予防と心血管の予防は一見無関係に思えるかもしれませんが、実は大きなつながりがあります。最近の研究では、**歯の健康が体全体の健康、特に心臓や血管に深い影響**を与えることが明らかになっています。歯のケアを大切にすることが、心臓病の予防や健康維持に役立つことがわかっています。

全身の筋力は口腔内筋力にも関係します。
口腔内筋力低下は「噛めない」から始まり
「やわらかいものばかり食べる」ことに繋が
り最終的には「**噛む機能の低下**」になります。



噛めない

口腔内フレイル

噛む機能
の低下

やわらか
いものを
食べる

筋肉量
減少

栄養
摂取量
減少

身体
機能低下

栄養の
質悪化

活動量
低下

食欲
低下

フレイルサイクル

噛む機能の低下は**栄養不足**に繋がり、身体機能低下に関連します。魚や肉類などの咀嚼力が必要とされるものも摂取量が低下したり、そもそも食事量全体的に低下してしまいます。**栄養摂取量が不足すると筋肉力が減少し身体機能が低下します。**



歯周病予防が心疾患予防に役立つ理由



歯周病予防は、実は心疾患予防にも大変重要です。口腔内の健康を保つことで、**血流を通じて全身に広がる細菌を減らす**ことができます。これが、心臓や血管に悪影響を与えるリスクを減らすのです。また、歯周病予防は単に歯を守るだけでなく、**全身の炎症を抑える効果**もあります。

炎症が抑えられることで、動脈硬化や心筋梗塞のリスクも低減されます。つまり、日常の口腔ケアが結果として心臓の健康を保つ役割を果たします。したがって、**歯周病予防が心疾患予防に直結**するというわけです。効果的な口腔ケアを日常に取り入れて、健康を維持しましょう。

夏季休診のお知らせ



夏季休診お知らせです。**お盆期間中8月10日～8月17日まで休診**させていただきます。ご迷惑おかけしますが、よろしくお願いします。
8月18日(月)より通常診察となります。



心臓
リハ

心臓と歯は関係ないようですが、**口腔内衛生を保つことが心疾患予防**につながります。運動の中でも口の運動も重要です。人と会話するだけでも口周りの筋肉を使用します。会話を行うだけでも口腔内の唾液分泌量が多くなります。唾液には口腔内洗浄能力もあるので**普段からの会話も意識**してみましょう。

パタカラ体操



テレビを見ている時などスキマ時間では、「ぱたから」と繰り返し発音することで口腔内筋肉をたくさん使いますので、**誤嚥予防や口腔内筋力低下防止**につながります。