

# 肥満と歯周病

## 肥満による健康被害

肥満は健康にさまざまな悪影響を及ぼすことが知られていますが、肥満の指標であるBMIが同じでも、健康な人とそうでない人がいます。その違いに影響する因子として、**異所性脂肪**（肝臓、心臓、筋肉など、本来脂肪が蓄積しないはずの場所にたまる脂肪）の存在が注目されています。



異所性脂肪のうち、筋肉に脂肪がたまる**筋内脂肪**は、ステーキの霜降り肉のように余分な脂肪が蓄積します。内臓脂肪型肥満や、脂肪肝が生活習慣病を引き起こすことはよく知られていますが、**筋内脂肪があると死亡リスクが約2倍も上昇**し、その上昇の程度は内臓脂肪型肥満や脂肪肝の人でのリスク上昇よりも大きいとの研究結果が報告されました。筋肉に脂肪が増えると、筋肉は血液中のブドウ糖を取り込むことができなくなります。すると血糖値が上昇し、**糖尿病などの生活習慣病のリスクが上昇する**のです。

日本人は欧米人に比べ皮下脂肪を溜め込む能力が低く、その分、内臓脂肪や異所性脂肪が付きやすい傾向にあります。痩せている人でも筋内脂肪の蓄積が進んでいる可能性もあるため注意しましょう。

## 肥満が歯周病を悪化させる！？ 腸内細菌が影響

**歯周病と肥満は相互に関連**しています。歯周病は肥満を引き起こし、**肥満が歯周病を悪化させる**ことが様々な研究で明らかになってきています。

脂肪細胞でつくられる**炎症性サイトカイン「TNF- $\alpha$ 」**は、歯を支える骨（歯槽骨）を溶かし、歯周病を発症・進行させる作用があります。肥満の人は脂肪細胞が多いため、多量に分泌されたTNF- $\alpha$ が歯槽骨の吸収を早めていると考えられています。また、TNF- $\alpha$ の影響で脂肪細胞が肥大し、脂肪を蓄えやすくなると考えられ、TNF- $\alpha$ が血中を移動することによって血管内皮細胞や白血球を刺激し、血管に負担をかけて動脈硬化や心筋梗塞発症のリスクが高まるとも言われています。



歯周病には、肥満だけではなく腸内細菌も密接に関連しています。肥満者では**腸内細菌の構成が変化しており、それが歯周病の悪化に関わっている**ことが判明しました。肥満により腸内細菌が変化すると、プリン代謝経路が活性化され、**血中の尿酸が上昇**します。尿酸は低濃度では抗酸化作用など体にとって良い作用がありますが、**高濃度になると炎症を引き起こす**ため、歯周病における炎症性骨破壊を促進することが明らかになりました。

さらに、口から流れ込んだ歯周病菌は腸で取り込まれ、**腸内細菌の影響を受けて活性化した「Th17」という免疫細胞（ヘルパーT細胞）**が、また口腔内へ移動して歯周病の発症と重症化を引き起こすという研究結果も報告されています。

歯周病も肥満も**「万病のもと」**と言われています。口腔内環境を整え、歯周病菌が腸へ流入することを防ぐことは、健康維持や改善には外せない要素のひとつです。

