

歯磨き頻度が糖尿病や脂質異常症と関連

心臓血管病のリスク因子である高血圧症、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症、慢性腎臓病と歯磨きとの関連を明らかにするため、大規模単一施設横断研究を実施した。

対象は、2004年1月から2010年6月までに東京の聖路加国際病院予防医学センターで健康診断を受けた85,866例であった。歯磨き頻度について調べ、被験者を「毎食後」「少なくとも1日1回」「1日1回未満」の3群に分けた。年齢、性別、肥満指数（BMI）、生活習慣、喫煙、飲酒、歩行時間、睡眠時間で調整後、各心臓血管病のリスク因子の有病率を算出した。結果、高血圧症の有病率は、毎食後群で13.3%、少なくとも1日1回群で17.9%、1日1回未満群で31.0%であった。糖尿病については順に3.1%、5.3%、17.4%、脂質異常症については29.0%、42.1%、60.3%、高尿酸血症については8.6%、17.5%、27.2%、慢性腎臓病については3.8%、3.1%、8.3%であった。また、1日1回未満群は毎食群よりも糖尿病および脂質異常症の有病率が有意に高かった（オッズ比はそれぞれ2.03、1.50）。一方、高血圧症、高尿酸血症、慢性腎臓病の有病率は歯磨き頻度によって有意差は認められなかった。

したがって、生活習慣を考慮すると、歯磨き頻度の少なさは糖尿病や脂質異常症の高い有病率と関連することが明らかとなり、歯磨き習慣は口腔衛生の改善だけでなく、ある特定の全身的な病気の予防に有益であることが示唆された。

出典：British Medical Journal open. 2016; 6(1): e009870