

毎食後の歯磨きにより糖尿病と脂質異常症のリスクが低減

過去に横断研究において歯磨きと脂質異常症の関連について報告をしているが、本研究では歯磨き頻度の低さが糖尿病および脂質異常症の独立した危険因子であるかを追跡調査により検討した。

東京の聖路加国際病院において5年間の後ろ向きコホート研究を実施した。2004年と2009年に健康診断を受け、2004年時点で30～85歳であった13,070人を対象とした。歯磨きの頻度が「毎食後」「少なくとも1日1回」「1日1回未満」の3群における糖尿病、脂質異常症、高血圧症、高尿酸血症の累積発症率を比較した。また、「毎食後磨く」群と「毎食後は磨かない」群の2群間で、年齢・肥満・糖尿病・脂質異常症・高血圧・高尿酸血症の調整後に、糖尿病と脂質異常症の発症リスクのオッズ比を算出した。結果、2004年に糖尿病（575人）、脂質異常症（5,118人）、高血圧症（2,599人）、高尿酸血症（1,908人）であった人は除外した。2004年から2009年間の累積発症率は、糖尿病が2.5%、脂質異常症が18.3%、高血圧症が10.6%、高尿酸血症が4.4%であった。毎食後に歯を磨く群に比べ、毎食後は磨かない群では男性の糖尿病発症リスク（オッズ比1.43）と女性の脂質異常症発症リスク（オッズ比1.18）が有意に高かった。

したがって、毎食後の歯磨きにより男性の糖尿病と女性の脂質異常症の発症を有意に抑制することが示された。歯磨きは、心臓血管病発症の危険因子を減少するのに有益といえる。

出典：Journal of Cardiology. 2016 Nov 15; pii: S0914-5087(16)30264-7