

# 歯周病と糖尿病の関係

＊お口から糖尿病を予防しよう＊

## 歯周病を予防（治療）し、よく噛んで食べることが、 糖尿病を予防することにつながります！

糖尿病の治療には、食事療法・運動療法・薬物療法がありますが、歯科の観点からできる予防法として、歯周病予防とよく噛んで食べることの2つがあります！よく噛んで食べるとインクレチンという消化管ホルモンが出て、それは血糖値を下げるインスリンの分泌を助け、食べ過ぎを抑制し、糖尿病のリスクを助けてくれます。歯周病によって歯が失われれば、噛む機能も低下します。

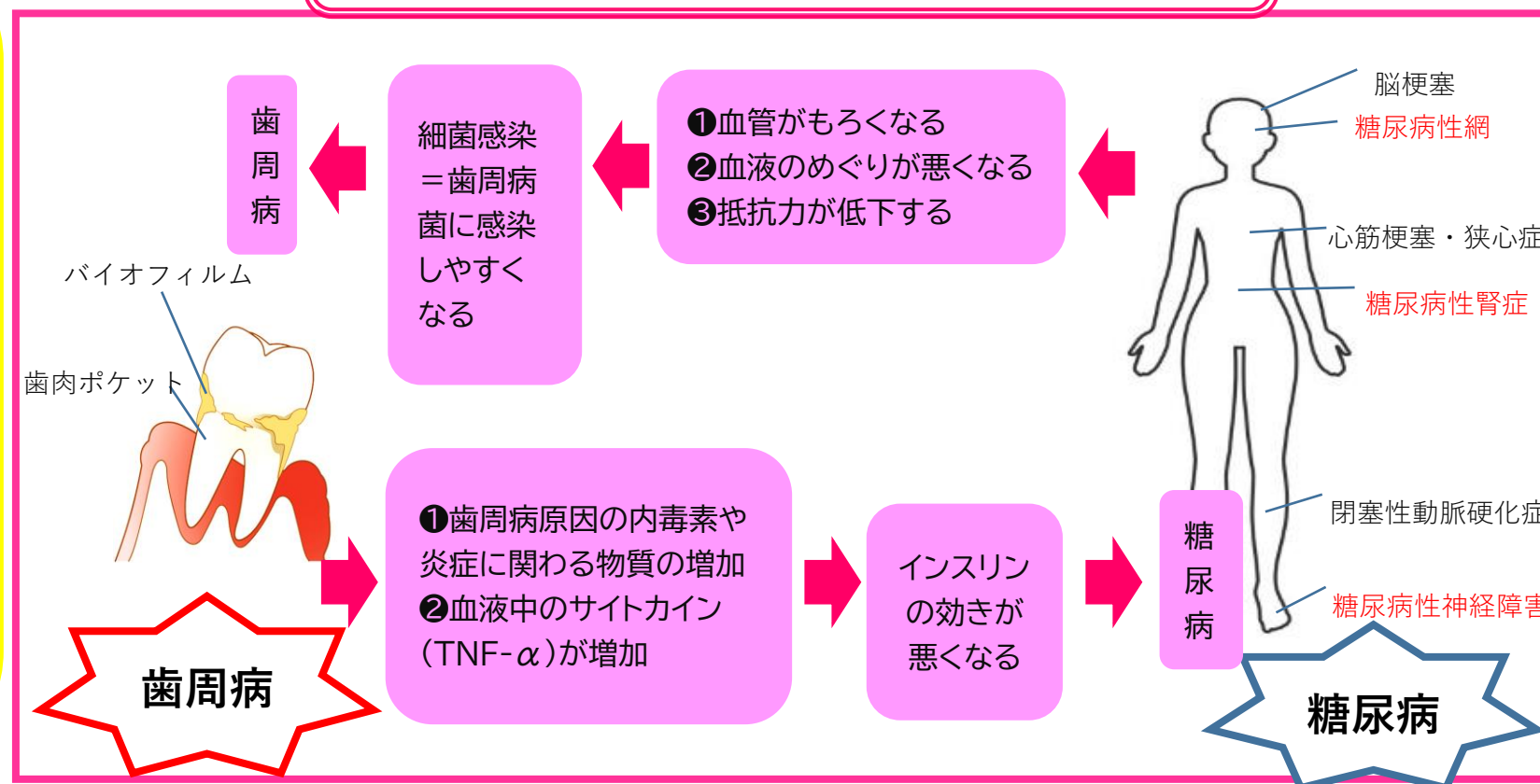
歯科医院で定期的に歯周病検査や咀嚼機能の検査を受けましょう。



### 歯周病との関係は？

お口の清掃状態が悪いと歯周病のリスクが高まります。歯周病を引き起こす細菌は空気がある所では生きていけず、歯肉ポケットの中に侵入し、歯肉表層に潰瘍を形成します。歯周病菌はその潰瘍から体内に侵入します。その潰瘍の面積は中等度以上の歯周病患者で手の平と同じ面積といわれています。目にも見えず、痛みもないままに膿や出血が続くことから、糖尿病と同じ silent disease(静かな病気)と言われ、そこから血流に乗った炎症関連の化学物質（炎症性サイトカインやTNF- $\alpha$ ）は、インスリンを効きにくくさせる働き（インスリン抵抗性）があるため、糖尿病が発症・進行しやすくなります。

### 歯周病と糖尿病の双方向の関係図

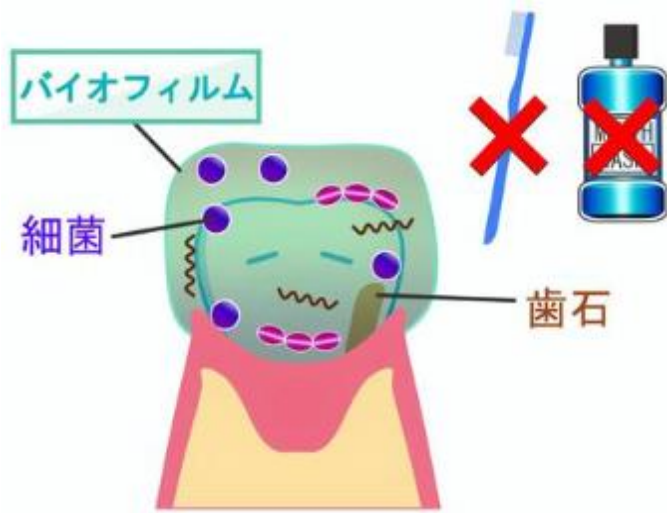


### 糖尿病って？

糖尿病とは、血液中のブドウ糖濃度を下げるインスリンというホルモンの出が悪い、もしくは効きが悪いため慢性に高い血糖値が続いている状態をいい、1型糖尿病と2型糖尿病に大別され、歯周病と同じ silent disease(静かな病気)と呼ばれ、喉が異常なまでに乾く、食べても痩せる、トイレが近くなる、空腹感が強い、だるいなどの自覚症状が現れた時には糖尿病が進行しており、合併症を発症していることがあります。

## 歯周病

は、歯肉の炎症に始まり、歯を支える歯槽骨が減少し、抜け落ちてしまう細菌感染症のひとつです。日本では、成人の85%に歯肉炎がみられ、患者の割合は加齢とともに増加します。歯周病は、歯の表面に付着しているプラーク（歯垢）の中に潜む細菌が原因です。プラークは細菌が被膜（バリア）を作っているもので、バイオフィームと呼ばれます。バイオフィームは薬剤の侵入を防ぐほど強力ですが、うがいでは除去できません。



## 歯周病と糖尿病は密接に関係

しており、歯周病の治療をすると血糖値が改善したという臨床成果も多く報告されています。患者さん自身の日々ブラッシングと歯科衛生士による定期的なスケーリング（歯石除去）を行うことで歯肉の炎症をコントロールできれば血糖コントロールも改善できるということです。一方で、すべての症例で血糖値がコントロールできるわけではありません。「かかりつけの病院+かかりつけの歯科医院」を作り、歯周病と糖尿病の両方の観点から専門的なアドバイスを受けることが重要です。

## 歯周病予防の第一歩

は、自身のお口の状態を知ることです。1年以上歯科医院に行っていない方は、歯周病基本検査を受けましょう！保険で受けられる歯周病基本検査・治療には以下のようなものがあります。

- ・ 歯周基本検査・・・歯周ポケットの深さと出血反応の検査
- ・ 口腔内写真撮影（同じ歯科医院で検査を受けたことがあれば、写真で比較することができます）
- ・ レントゲン撮影（歯を支えている歯槽骨の状態を確認）
- ・ 清掃状況のチェックをしてセルフケア方法のアドバイス
- ・ 歯垢（プラーク）と歯石を機械で徹底除去
- ・ 歯面研磨

## 糖尿病治療中の 歯科受診時留意点

- ☑スケーリングや抜歯などの観血処置が必要な場合は事前に主治医に相談
- ☑食事を摂った後に受診する（空腹を避ける）
- ☑ぶどう糖（あめ等）を持参する
- ☑お薬手帳を持参する

## 糖尿病

は、1型糖尿病と2型糖尿病に大別されます。慢性的に高い血糖値が続くと、末梢神経障害による痺れや感覚鈍麻、糖尿病性網膜症による視力低下、腎臓機能の低下、歯周病、感染症、がん、脳梗塞などさまざまな合併症を引き起こすといわれています。

判定区分	血糖値mg/dℓ	HbA1c%
1 基準範囲	100 未満	5.6 未満
2 予備軍	100~125	5.6~6.4
3 糖尿病	126 以上	6.5 以上

- 1型糖尿病
  - ・ 全体の1%程度
  - ・ 自己免疫がβ細胞を破壊
- 2型糖尿病
  - ・ 糖尿病の95%を占める
  - ・ 遺伝素因と生活習慣が原因
- 妊娠糖尿病 ●その他

- 大血管障害
  - ・ 脳梗塞
  - ・ 狭心症
  - ・ 心筋梗塞
  - ・ 足の壊疽(えそ)
  - ・ 閉塞性動脈硬化症
- 細小血管障害
  - ・ 糖尿病網膜症→失明の恐れ
  - ・ 末梢神経障害→足壊疽の恐れ
  - ・ 糖尿病腎症 →血液透析

- 糖尿病とその予備軍の合計は2000万人（成人の4人に1人）
- 糖尿病の合併症は治療薬の開発により74歳以下では減少傾向にあるが、高齢化の影響もあり糖尿病患者数は増加している。 ※厚生労働省 R4