



糖尿病と歯周病



糖尿病の代表的な合併症に糖尿病性神経障害、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症があげられ、糖尿病の『三大合併症』と呼ばれています。三大合併症に加え、心筋梗塞や脳梗塞もあげられていますが、特に歯周病との関連は近年よく研究されてきており、『**糖尿病の6番目の合併症**』であると認識されるようになりました。

今回は糖尿病と歯周病の関係性についてお話していきます。

歯の健康を保つことは糖尿病患者さんにとってとても大切なことです。特に糖尿病は歯周病の原因であると同時に、歯周病が血糖コントロールを悪化させる原因にもなります。毎日ケアを行い、口の中の健康にも気をつけましょう。

<まずは口の中をチェックしてみましょう！>

お口の健康は、毎日の食事や会話にもつながるととても身近なものです。

みなさんは、以下のようなお口のトラブルを自覚することはあるでしょうか？

- ・ 歯磨きの時に出血する
- ・ 起きたときに歯肉に違和感がある
- ・ 口臭を指摘された
- ・ 歯肉が下がって、歯が長く見えるようになった
- ・ 体調が悪くなると歯肉が腫れる
- ・ 歯の揺れを感じることもある



いかがでしたか。1つでも当てはまったらあなたはすでに歯周病かも!!

歯と歯茎の隙間に付いたプラーク (歯垢) 中の細菌が炎症を起こし、歯茎が腫れた状態を「**歯肉炎**」、歯を支える骨が溶け始めた状態を「**歯周炎**」といい、両者を合わせて「**歯周病**」と呼びます。

歯周病は糖尿病と相互に悪い影響を及ぼします。糖尿病をお持ちの方では歯周病が悪化しやすく、歯周病があると糖尿病の血糖コントロールが難しくなることがわかっています。そして最近の研究では、**歯周病の治療をきちんと行うと糖尿病の予防や症状の改善につながる**ということもわかっています。

歯周病はプラークが原因！

歯周病は成人が歯を失う最も多い原因です。

40歳以上では50%以上の方が歯周病をもっているといわれますが、歯肉から出血程度の症状しかなく、気付いておられない方が多いのが実態です。

歯周病の原因は歯の表面に付着している「プラーク」、いわゆる磨き残しの歯垢です。プラークは歯の表面に細菌が被膜を形成しバリアとなっており、「バイオフィルム」とも呼ばれます。このバイオフィルムは薬物の浸透を防ぐため、水や洗口剤などで口をすすぐだけでは除去できません。しかし歯磨き（ブラッシング）で簡単に取り除けるため後述のように**ブラッシングがもっとも大切**になります。



どうして糖尿病の人は歯周病になりやすいの？

糖尿病になると、細菌に対する抵抗力が弱まり、傷が治りにくいといった症状がでてきます。歯茎の炎症も抵抗力の低下で炎症が治まりにくくなり、歯周病にかかりやすくなります。

また、糖尿病は「喉の渇き」の症状がみられます。

喉の渇きにより口の中が乾燥すると、唾液の分泌量が減少します。

唾液には口の中を清潔にし、細菌を洗い流す役割があるため、唾液量が減少すると、細菌が口の中に残り、歯周病にかかりやすくなったり、歯周病を悪化させることになります。

歯周病があると、どうして血糖値が高くなるの？

歯周病は歯茎の中で起きている慢性炎症であり、この炎症により生産される悪性物質が血管を經由して体中に放出されています。

中等度以上の歯肉ポケットがある場合、そのポケット表面積の合計は手のひらと同じ程度と考えられています。歯周ポケットの中身は外からはなかなか見えませんが、手のひらサイズの出血や膿が治療なしで放置されていると考えると、身体全体からも無視できない問題であることが理解できると思います。

ポケットから出た血流にのった悪性物質は、体の中で血糖値を下げるインスリンを効きにくくします（インスリン抵抗性）。インスリンの量が充分にあっても、血糖値が下がりにくくなってしまい、そのため糖尿病が発症・進行しやすくなります。

歯周病治療で血糖値が下がる！

最近では歯周病と糖尿病は密接に関連していると言われており、歯周病の治療をすると血糖コントロールが改善するという研究 成果も数多く報告されています。ここでの「歯周病の治療」とは、患者さん自身のブラッシングによるプラークコントロールをしっかりと行い、歯科医院で炎症の原因となっている歯石を確実に取り除く（スケーリング）ことです。そうすることで**歯肉の炎症をコントロールできればインスリン抵抗性が改善し、血糖コントロールも改善**するということが、日本での研究を含めた多くの臨床研究で報告されています。一方で、全ての症例で血糖値の低下が生じるわけではないことも明らかに なっており、どのような糖尿病患者さんで血糖値が下がりやすいのかを調査した今後の研究成果が待たれています。

かかりつけ歯科医院を作しましょう



歯を失わないということは、生活の質を直接低下させないだけでなく、生活習慣病や認知症などの予防や管理にも深く影響してきていることが明らかになってきています。

歯周病コントロールのためには、歯科医院での予防的なケアや専門的なアドバイスを受けるのが有効です。定期的なブラッシング指導を受け、自己流の間違ったブラッシングを続けないことにもつながります。かかりつけの歯科医院をつくり、年に 1、2 回のチェックとクリーニングを行うことが、歯周病と糖尿病の管理という観点からだけでなく、将来の快適な生活にもつながるでしょう。

