

## 「糖尿病の人は、歯周病になりやすい！」

「糖尿病と歯周病の相関関係」 歯周病は糖尿病の合併症の一つ

平成二十六年国民健康・栄養調査によると糖尿病を強く疑われる人が約1,550万人、糖尿病の可能性を否定できない人が約1,560万人、合わせると約3,110万人（日本人の約1/4）いると推計されます。

糖尿病の人が歯周病になりやすいことは以前からよく言われていたことですが、両者の相関関係を明確な数字とともに示すのはなかなか大変な面がありました。ひと口に糖尿病といっても病状に大きな幅があること（糖尿病のタイプや血糖コントロールの良し悪しなど）や、歯周病自体が罹患率の高い病気であるために病気の進行レベルまで含めて詳しく調べないと差を比較しにくいといった理由からです。

しかし、これまでに行われてきた疫学的調査研究から糖尿病と歯周病の相互関係について以下のようなことがわかっていきます。

**【1】糖尿病の人は歯周病の罹患率が高い**  
調査によって多少の差はありますが、糖尿病でない人に比べて2倍強の頻度で歯周病が起き

やすくなるとの報告がみられます。

**【2】糖尿病の人は歯周病がより重症化しやすい**

糖尿病の人では歯周病の罹患範囲（歯周病の本数）や、歯周ポケット（歯と歯ぐきの間にできるすき間）の大きさなど、歯周病の重症度を示す値が糖尿病でない人より高いことがわかっています。

**【3】糖尿病の罹病期間が長い人ほど、歯周病の罹患率が高い**

糖尿病では罹病期間が長くなるほどいろいろな合併症が起きやすくなりますが、歯周病も同じ傾向がみられます。ただし、これは加齢の影響も少なくないと考えられます（糖尿病の罹病期間が長いということは、それだけ高齢であると考えられ、歯周病の罹患率も自然に高くなる）。

**【4】血糖コントロールがよくない人は歯周病がより重症化しやすい**

血糖コントロールがよくない人ほど合併症の進行が早くなりますが、歯周病も同じ傾向がみられます。

**【5】歯周病が重症化している人ほど血糖**

コントロールがよくない

進行した歯周病がある人ほど血糖コントロールが悪化しやすく、ほかの合併症の発病率が高いという報告もあります。

**【6】歯周病の人は糖尿病の罹患率が高い**

歯周病の人は歯周病でない人よりも、糖尿病の罹患率が約2倍高いとの報告があります。

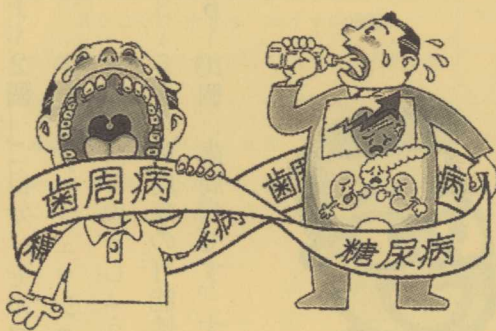
**【7】歯周病の人は糖尿病でないとしても糖尿病予備軍であることが多い**

**【6】**と同じ調査から、歯周病がある人はたとえ糖尿病と診断されるほどの高血糖ではないとしても、血液検査でHbA1c（過去1〜2カ月間の血糖値の平均を表す検査値）が高い人が多いことが示されました。つまり、「糖尿病予備軍」の頻度が高いということです。

**【8】糖尿病の人が歯周病をしっかりと治療するとHbA1cが改善する**

慢性感染症である歯周病に対して徹底的な治療を行うと、血糖コントロールが改善することがわかっています。また、それとは逆に、血糖コントロールが悪いと歯周病の治療だけ進めても歯周病がなかなかよくなりません、従来からよく言われています。

以上のことから、糖



尿病患者の歯周病を徹底的に治療することで血糖コントロールが改善され、逆に歯周病になると糖尿病の症状が悪化するという逆の関係も明らかになってきました。つまり、歯周病と糖尿病は相互に悪影響を及ぼし合っているのです。糖尿病と歯周病を同時にきちんと治療していけば、必ず双方に良い影響を与え合うことは間違いありません。

### その原因を探る

歯周病は感染症の一つです。感染症というと、通常、かぜやインフルエンザ、肺炎などのような、原因の細菌やウイルスが駆逐されるまでの一時的な病気、治療を受ければ完治する病気だと思われるかもしれませんが。

しかし、歯周病がこれらの感染症と違うのは、慢性感染症だということです。治療を継続していないと、歯周組織に住んでいる細菌の活動を封じ込めることができません。ときには、歯肉の毛細血管から血液中に細菌が入り込み、歯血症を起こすこともあります。

このような時、ヒトの体は様々なサイトカインを分泌して、細菌やウイルスに対抗しようとしています。それらのサイトカインは、インスリン（血糖値を下げる唯一のホルモン）の働きを阻害して「インスリン抵抗性」という状態を生じさせます。すなわち慢性炎症としての歯周病の存在により血糖値は上昇し、糖尿病のコントロールをますます困難にし、同時に歯周病も進行していくという悪循環に陥ります。インスリ

ン抵抗性に対して、ヒトの体はなんとかしようとして、より多くのインスリンを産生しようとし、高インスリン血症（高インスリン血症）が長く続くと、インスリン産生細胞である膵β細胞が疲労困憊し、末期の糖尿病となります。

歯周病感染症によってインスリン抵抗性が生じ、血糖のコントロールがうまく出来なくなる。つまり慢性感染症である歯周病を放置すると、体は常にインスリン抵抗性の状態になっていると考えられます。

### 歯周病のセルフチェック

～思いあたる症状をチェックしましょう！～

- 朝起きたとき、口の中がネバネバする。
- ブラッシング時に出血する。
- 口臭が気になる。
- 口臭があるとと言われる。
- 歯肉がむずがゆい、痛い。
- 歯肉が赤く腫れている。（健康的な歯肉はピンク色で引き締まっている）
- かたい物が噛みにくい。
- 歯が長くなったような気がする。
- 前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間がでてきた。食物が挟まる。
- 水を飲むと歯がしみる。

何個チェック項目がありましたか？

0個…今のところ歯周病の心配はありません。

1～2個…ご自分（セルフケア）および歯医者さん（プロフェッショナルケア）で予防するように努めましょう。

3～5個…歯周病の可能性があります。

6～10個…歯周病です。すぐに治療しましょう。



### 歯周病はどうしたらいいの？

セルフケアとプロフェッショナルケアをきちんとすることです。セルフケアとは、毎日行われるブラッシングや食生活を含めた生活習慣を見直していくことです。また、プロフェッショナルケアとは、歯科医院において行われる専門的なケアのことです。歯科医師は口腔内の変化を診ることができ、プロですから、半年に一度は歯科医院を受診することが大切です。

●プロフェッショナルケアとは

1. 全身状態や生活習慣も含めお口の状況に見合った口腔ケアおよびセルフケアのアドバイス

2. 歯石の除去など、自分ではできない専門的なケア

3. 健康の保持のための専門的なクリーニング・口腔機能の維持や回復のための指導やケア
4. フッ化物洗口など、口腔トラブル予防のための薬剤の紹介やアドバイス
5. 食介護へのアドバイスなど

●セルフケアの注意点

○ブラッシングについて

1. 適正な歯ブラシを選ぶ  
大きすぎない歯ブラシ  
やわらかめの歯ブラシ  
毛先が広がっていない歯ブラシ  
歯ブラシの交換をこまめに（月1回）
2. 歯と歯茎の間の歯垢を意識して磨く
3. 軽いブラッシング圧で
4. 歯ブラシは小刻みに、往復15回、一本ずつ歯を磨くつもりで磨く
5. 寝る前に特に念入りに磨くようにする（就寝中は唾液が減り、歯周病が進行しやすいので、寝る前にしっかりと歯を磨いてください。）
6. 自分で行えない場合は、家族や介護職が行う
7. 歯科検診を定期的に受ける

○生活習慣について

1. 食生活に気をつける  
だから不規則に食べないことです。歯垢のつきやすい甘い物、軟らかい物の過剰摂取に気をつけましょう。特に夜寝る前に甘

い物を食べたり飲んだりする習慣のある人は歯周病が進みやすいことが分かっています。

2. 栄養バランスのよい食事をよく噛んで食べる
3. 喫煙をなるべく控えるかできれば禁煙する  
喫煙は歯周病の進行を急速に進めることが分かっています。
4. かみしめ、食いしばりをやめる

5. 口呼吸の原因を治す  
鼻炎などで口呼吸になっている場合は耳鼻咽喉科とも相談し原因解決に努めましょう。

まとめ

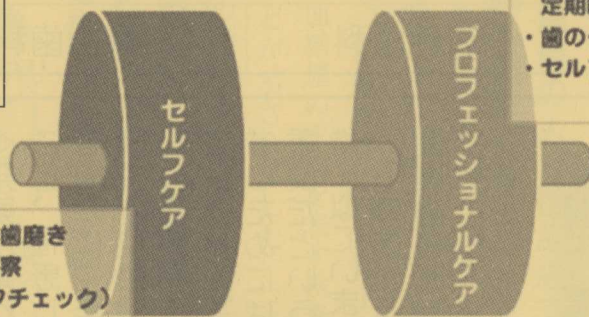
むし歯は自覚症状がありますが、歯周病はある程度進行しないと自覚症状がないため、歯の検診を習慣化していない人は進行してしまう可能性が大です。

歯周病は、初期・中期には痛みをあまり感じることがなく症状がどんどん進みます。痛みや腫れの症状が出てくるのは末期になってからで、それまではほとんど自覚症状ありません。

これがこの病気の最大の特徴で、また一番恐いところです。現在では歯周病は、予防でき治療も可能です。大切なのは予防、診断、治療、そ

してメンテナンスです。お口の健康を維持するために、セルフケアとプロフェッショナルケアの両方を上手に取り入れていきましょう。

- ・歯科医院での定期的なチェック
- ・歯のクリーニング
- ・セルフケアの指導など



- ・日常の歯磨き
- ・自己観察（セルフチェック）
- ・食生活
- ・禁煙

など

8020(ハチマル・ニイマル)運動

20歯以上の自分の歯を保っていれば、ほぼ何を食べるにも困らないことから、80歳になっても20歯以上の自分の歯をもち、生涯にわたり自分の歯で美味しく食べられるようにしようという運動

## 第33号懸賞クイズ

			3					
6	5			7	2			
2	1	3	A	9	8	5	B	
8				2	7	6	9	5
	9		5					
		5	C				1	
	4	7		1	6	3		E
5		6		8		4	7	
3		D					6	2

### 解き方

- (1) どの縦1列にも1から9の数字が1個ずつ(同じ数字が入らないように)入る。
- (2) どの横1列にも1から9の数字が1個ずつ(同じ数字が入らないように)入る。
- (3) 太枠で囲まれた3×3のブロックの中にも1から9の数字が1個ずつ(同じ数字が入らないように)入る。

A, B, C, D, E に入る数字はなんでしょう？


ハガキに答え・住所・氏名・年齢・電話番号を記載して、  
〒059-3107 日高郡新ひだか町三石旭町275番地  
波川歯科内 クイズ係 まで

◎正解者の中から抽選で6名の方に音波歯ブラシを差し上げます。

締切 平成29年4月10日(月) (当日消印有効)

※なお応募はお一人様一通限りとさせていただきます。ご応募された方の個人情報は、応募者の同意なしに第三者へ提供することはありません。

# 日高歯科医師会登録優良歯科医院

日高町	新ひだか町	新冠町	様似町
日高町立日高歯科診療所	ささじま歯科医院	井上歯科医院	島田歯科医院
土井歯科医院	鮫島歯科医院	新冠ファミリー歯科	ファミリー歯科医院
鎌田歯科医院	アムール歯科医院	浦河町	えりも町
門別歯科診療所	平野歯科医院	宇毛悟歯科医院	にしかわ歯科医院
森歯科クリニック	山口歯科医院	吉川デンタルクリニック	
メイプル歯科トミカワ	中村歯科クリニック	酒井歯科医院	
平取町	田中歯科医院	かつみ歯科医院	
平取歯科診療所	東静内歯科診療所	原田歯科医院	
振内歯科診療所	波川歯科	堤田歯科医院	
貫気別歯科診療所	ふなき歯科	青山歯科	

原谷波中山  
田本川本口  
史博政一  
也亮明美史

### 編集人

そのほかクイズ、管内会員歯科医院紹介などをのせてみました。

### 編集後記

今回は、糖尿病と歯周病の関係について記事にしてみました。記事以外にも歯周病と糖尿病の間には多くの類似点が見られます。まず、共に初期症状や自覚症状に乏しく発見が遅れがちになること、罹患した方の年齢も、共に中年期以降が多いこと、生活習慣病としての側面を両者とも持つていること、また、治療するためには自己管理が重要だということも非常に似ています。