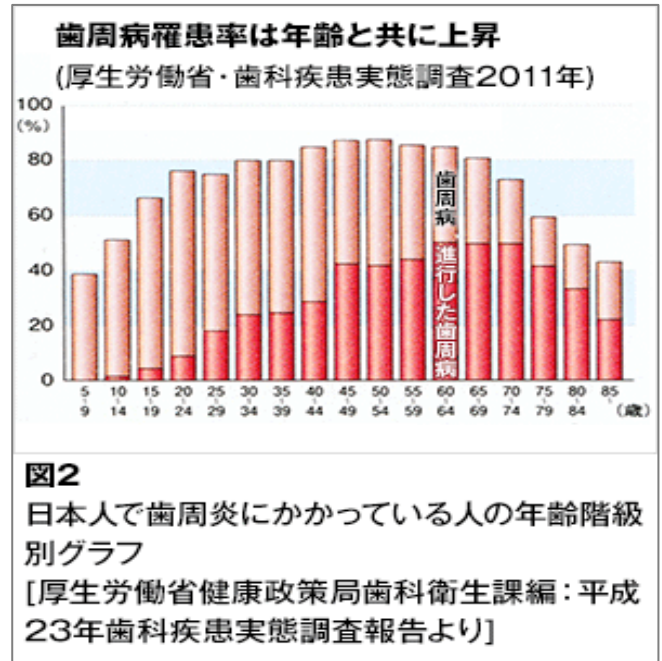
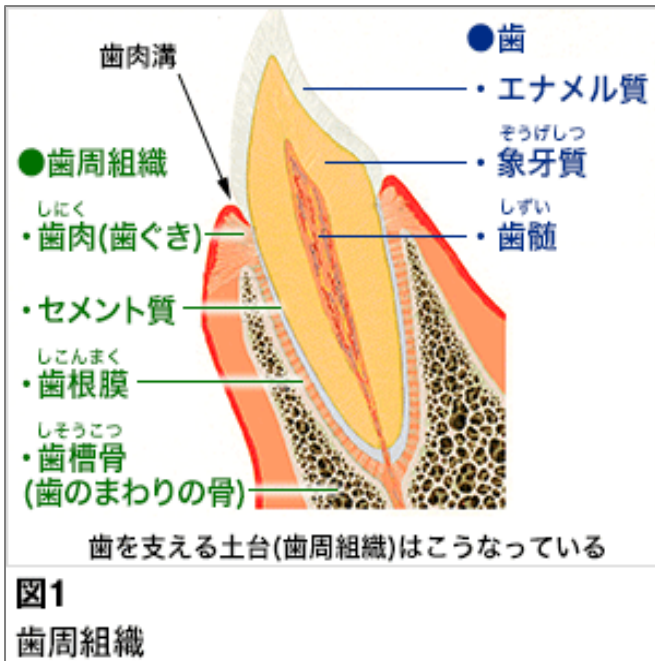




～ 糖尿病と歯周病 ～

「**歯周病**」は歯を支える歯ぐき（歯肉）や骨（歯槽骨）が壊されていく病気です。糖尿病患者さんでは、糖尿病では無い人と比べて**歯周病の発症率が約3倍**といわれており、高血糖状態では免疫機能の低下や、血流障害、組織の修復力の低下が起こり、歯周病の原因菌に感染すると、体内でインスリン抵抗性をきたし、血糖コントロール不良となり、動脈硬化を悪化させるため、糖尿病と歯周病は双方向の関係性が指摘されています。



参考資料：日本歯科医師会ホームページ「歯周病とは」

歯ぐき（歯肉）の内側は普段見ることは出来ませんが、歯の根の表面にあるセメント質と歯槽骨との間に歯根膜という線維が繋がっていて、歯が骨から抜け落ちないようにしっかりと支えています(図1)。



「**むし歯**」は歯そのものが壊されていく病気ですが、**歯周病**はこれらの組織が壊され、最後には歯が抜け落ちてしまう病気です。日本人の40歳以上の約8割がこの病気に罹っています(図2)。

日々の生活習慣が**歯周病**になる危険性を高めることから「生活習慣病」のひとつに数えられ、厚生労働省は6月以降、糖尿病の患者さんは、歯周病の診断と治療のため、**歯科を標榜とする保健医療機関への受診**を推奨することにしました。



～ 糖尿病患者さんにしてほしい「口腔ケア」～

1. 食べたら歯磨きの習慣をつける

歯周病は歯に付着した歯垢（しこう）が原因のため、この歯垢を取り除くことが必要です。そして、その歯垢を取り除くためには毎日のブラッシングが必要となります。歯と歯のあいだや、歯茎の境目が十分清掃できなければ歯間ブラシやデンタルフロスなども有効です。



2. 定期的な歯科受診を



歯周病で大切なことは、予防と治療およびメンテナンスです。毎日のブラッシングで歯垢を溜めないようセルフケアを行っていても、とり切れない歯垢や歯石が溜まってしまいます。

また、歯周病は自覚症状が現れにくいいため、定期的な歯科受診を行い、歯垢や歯石の除去を行ってもらいましょう。

3. 糖尿病と歯周病を悪化させるリスクを減らす

糖尿病と歯周病の悪化には、口腔内の清掃が不十分なことに加え、不規則な食習慣・ストレス・運動不足・喫煙などが関連していると言われています。日ごろのブラッシングだけではなく、禁煙や適度な運動も歯周病を防ぐ重要なポイントとなります。

歯周病は第6番目の糖尿病合併症

糖尿病患者は、糖尿病でない人と比べると約3倍歯周病になりやすいです。また糖尿病は歯周病のリスクを高め、歯周病があると血糖コントロールが悪化するという双方向の関係があるといわれています。

糖尿病

- ・唾液の分泌が低下する、唾液中の糖分が増える
- ・免疫力が低下し歯周病になりやすい
- ・歯茎の重要な組織のコラーゲンが減少する
- ・血液のめぐりが悪くなる

歯周病

- ・インスリンの効きが悪くなる
- ・血液中の炎症物質が増加し、血糖コントロールが悪化する
- ・心筋梗塞や動脈硬化をきたしやすくなる

口腔ケアのポイント

- ・食べたら歯磨きの習慣をつける
- ・入れ歯の手入れは怠らない
- ・禁煙を心がける
- ・定期的な歯科受診で口のクリーニングをする
- ・「糖尿病連携手帳」を活用する

カビが繁殖しやすいので、きちんと手入れしましょう

内科の主治医・スタッフと歯科医院との情報共有ができます

口腔ケアは、おいしく食事を食べること、楽しく会話する機能の維持、誤嚥性肺炎の予防にもつながります！

ゲイ出版「糖尿病ケア」2022・1月号より引用

●おわりに

加齢により心身が老い衰えた状態（健康な状態と介護が必要な状態の間）を指す「フレイル」という概念とともに、オーラルフレイル（口腔機能の低下）についても注目されています。

口腔機能が低下すると、硬いものが食べにくくなり、やわらかく食べやすい「炭水化物：糖質」の摂取量が増え、栄養が偏りがちになります。

栄養が不足すると、活力や筋肉低下をきたします。よく噛むことは「食べすぎを防ぐ」「消化を助ける」「歯茎が刺激され血流が良くなる」「唾液の分泌を助ける」「認知症を予防する」など様々な効果があります。

また、咀嚼機能の低下から「誤嚥性肺炎」をきたしやすいなど、こうした口腔機能の低下は、糖尿病や歯周病と強く関連します。早期から口腔ケアを行っていくことが大切なことであり、その人らしく、心身ともに豊かな生活を送るために「食生活」は重要な役割を果たします。

