



糖尿病に克つ

NO.135
2018年
夏号



糖尿病と歯周病について



糖尿病はさまざまな合併症が問題となりますが、その他にも糖尿病と関連する重要な病気がいくつかあります。その一つに「歯周病」があります。糖尿病の患者さんでは歯周病を併発している人が大変多くみられます。また、歯周病によって、血糖コントロールに支障が出て、糖尿病の悪化につながることもわかっています。歯周病は第6番目の糖尿病合併症ともいわれ、両者は密接な相互関係にあります。



なぜ歯周病で血糖値があがるの？

歯周病は歯と歯茎の間の溝（歯周ポケット）へ歯周病菌がもぐりこんで増殖して引き起こされる慢性の炎症性疾患です。出血や膿を出しているような歯周ポケットからは、炎症に関連した化学物質が血管を經由して体中に放出されています。ポケットから出て血流にのった炎症性物質は体の中で、血糖をコントロールするインスリンの分泌を抑える働きがあり、血糖値が下がりにくくなります。そのため糖尿病が発症、進行しやすくなります。

糖尿病の人は歯周病になりやすい!



歯周病治療で血糖値が下がる！



歯周病に対する適切な治療により、血糖コントロールが改善するという研究成果が数多く報告されています。まずは歯周病にならないために、セルフケアとしてブラッシングをしっかりと行うこと、歯科医院で専門的なクリーニングをしてもらい歯垢・歯石を確実に取り除くことが大切です。また、生活習慣の見直しも重要です。歯磨きがきちんできていないことはもちろん、喫煙、間食、糖分の過剰摂取などの食習慣、ストレスなどが挙げられます。食習慣やストレスは糖尿病を起しやすくする生活習慣でもあります。歯周病の発症リスクと糖尿病の悪化リスク、どちらも少なくするために、糖尿病の方、糖尿病予備軍と診断された方は適切な歯周病治療に努めましょう！

歯周病のセルフチェック

- 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。
- 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。



※ 上記の項目 3 つ当てはまる

油断は禁物です。自身および歯医者さんで予防するように努めましょう。

※ 上記の項目 6 つ当てはまる

歯周病が進行している可能性があります。

※ 上記の項目全て当てはまる

歯周病の症状がかなり進んでいます。

チェックが少ない方も
歯周病にならないように
注意を！



日本臨床歯周病学会ホームページより