



健康のススメ



歯周病と糖尿病

お話：西尾歯科医院 院長 西尾泰正さん

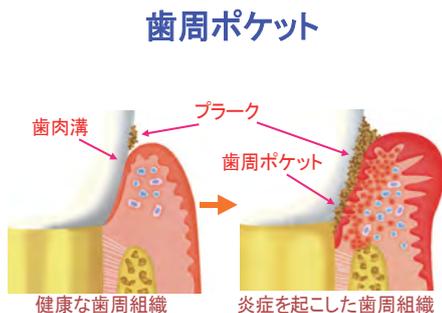
ご存じですか？ 歯周病と糖尿病の密接な関係

歯周病を患っている成人が約80%と言われているのがご存知ですか？毎日歯を磨いていても、歯周病になってしまふ可能性は非常に高いのです。そして最近では、糖尿病の合併症のひとつとも言われ、糖尿病の人はそうでない人に比べて歯周病にかかっている人が多いと報告されています。

歯周病とは

口腔内には、300種以上の細菌が存在し、その数500億〜1兆個にもおよびます。中でも、歯周病に関係の

(図1)



歯周病と糖尿病の関係

歯周病と糖尿病との間には多くの類似点が見られます(図2参照)。どちらも初期段階では自覚症状がほとんどなく、罹患年齢が中年期以降で

(図2)

歯周病と糖尿病の類似点

	慢性歯周炎	2型糖尿病
初期症状	ほとんど無兆候	ほとんど無兆候
年齢	35歳以上に多い	40歳以上に多い
生活習慣病としての側面	あり	あり
自己管理	プラークコントロール	食餌療法・運動

生活習慣病としての側面をもち、治療には自己管理が必要となつていきます。

また、これまでに行われてきた調査研究から次のようなことが分かっています。

①糖尿病の人は歯周病にかかっている人が多い。

免疫力の低下などもあり、同じ環境下であれば歯周病が起きやすくなるとの報告がみられます。

②血糖コントロールが悪い人ほど歯周病も悪化する。

健康な人に比べ、糖尿病で血糖コントロールの悪い人は、高血糖状態が続いておりこの状態は、歯周組織繊維の破壊や免疫力低下を引き起こし、より歯周病を進行させると言われています。

③糖尿病の人が歯周病を治療すると血糖コントロールが改善する。

内科的コントロールを行っている糖尿病の人に、同時に歯周病の治療を行っていくと、歯肉の炎症などがとれ、歯周病が改善されると共に、HbA1c(過去1〜2カ月間の血糖値の平均を表す検査値)と血糖値も改善される結果が出ています。

歯周病を予防しましょう

糖尿病に限らず、歯周病が全身疾患に深くかかわっていることが近年分かってきています。糖尿病も歯周病も、医師まかせでは治りません。糖尿病の治療には、しっかりと歯の食事療法・運動療法が必要ですし、歯周病の治療には、しっかりと歯を磨きが必要で、何歳になっても自分の歯で何でも食することが人間の喜びであり、健康の源と考えられます。そのためには、自分自身が毎日行う「セルフケア」と、年に数回、専門家にチェックとクリーニングをしてもらう「プロフェッショナルケア」を行って、歯周病や虫歯などを予防しましょう。(図3参照)

(図3)

セルフケアとプロフェッショナルケア

