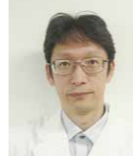


# 歯周病と糖尿病の関係について

患者の皆様へ

歯周病予防には家庭でのブラッシングが重要ですが、歯垢が固まった歯石はブラッシングで取り除くことができません。2〜3ヵ月ごとに歯科医院での歯石除去をお勧めします。



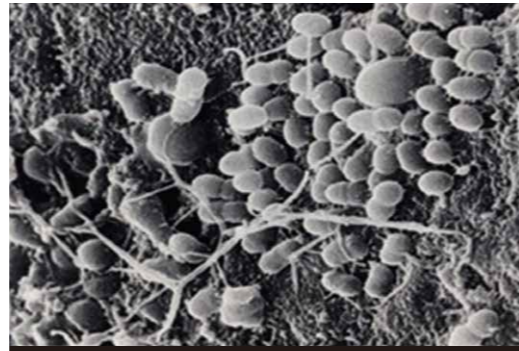
■説明は  
徳島大学病院 歯科・歯周病科  
**成石浩司** (なるいし・こうじ)  
総務医長

以前と比べて、歯がぐらぐら動くようになったと感じることはありませんか？

それは歯周病によって歯の周りの骨が溶けたことが原因かもしれません。今回は歯周病と糖尿病の関係を詳しく説明します。

## ●歯周病の原因=プラーク(歯垢)

歯垢は食べかすなどのただの「垢(あか)」ではありません。細菌の塊であり、歯周ポケットに入り込んで感染症(炎症)を引き起こし、骨を溶かします。歯周病初期はほとんど痛みがないため、気づかないまま進行してしまいます。歯茎が腫れた、歯がぐらついたなど、症状が悪化してから歯科医院にかかる方が大半です。放っておくと歯が抜け、入れ歯が必要になります。部分入れ歯では本来の噛む力の約4割、総入れ歯では約1割と確実に「噛む力」が落ちることが報告されています。また、食生活がやわらかいもの中心(炭水化物の多い食事)から肥満傾向となり、ひいては糖尿病を誘発すると言われています。歯周病は、歯垢・歯石の除去や歯茎を切開して炎症病巣を取り除く方法で、歯を支える骨が溶けるのを食い止めることができます。歯磨きの際に出血したら、できるだけ早く歯科医院にかかることが大切です。



●プラーク(歯垢)

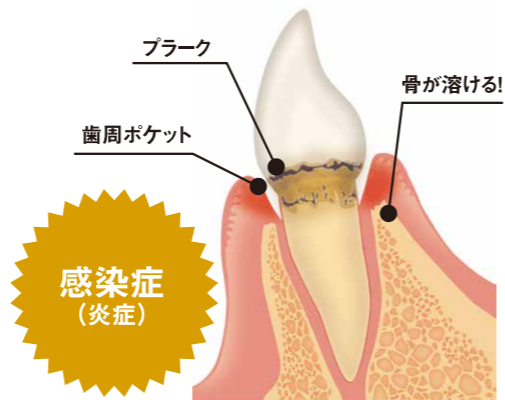
細菌の塊! 歯面に一層の膜を張っている感じ(細菌バイオフィルム)

## ●歯肉の腫脹



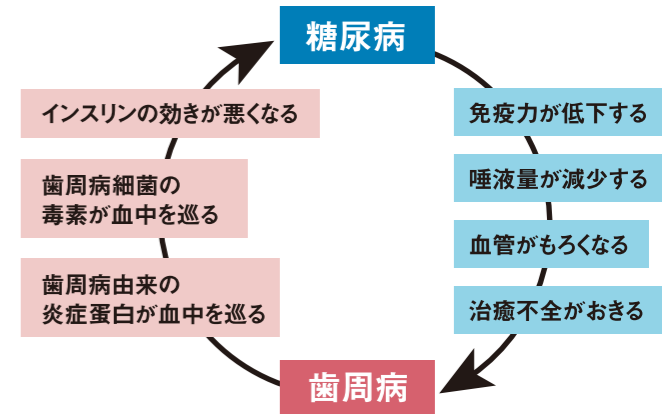
プラーク(歯垢)・歯石の沈着

## ●歯の動揺



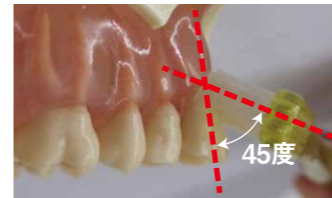
## ●糖尿病との関連性

糖尿病患者の歯周病は重症化することが知られています。免疫力の低下、唾液分泌の減少は歯周病を進行させるとともに口臭を増幅します。また、歯周病による炎症作用は血中に毒素を巡らせ(菌血症)、インスリンの効きを悪くし、血糖コントロールを不良にし、結果的に糖尿病を悪化させると言われています。一方、歯周病治療によって血糖コントロールの指標であるHbA1cを改善できるという研究成果が報告されています。



(図) 歯周病が糖尿病を悪化させるメカニズム

## ●予防策としてのブラッシング



**バス法** 歯ブラシを45度の角度で歯面に当てて軽く振動させる。



**スクラピング法** 歯ブラシを直角に歯面に当てて軽く振動させる。



### 1. 歯磨き

ブラッシングの際は鏡を見て、歯と歯茎の間のプラーク(歯垢)を除去するように行います。1日に最低1回、特に就寝前(※)に時間をかけて完璧な清掃を目指しましょう!

※就寝時は唾液分泌が減り、口腔細菌が増殖するため。  
【補足】うがい薬だけでは歯周病予防になりませんが、ブラッシング後の仕上げとしてうがい薬を使うことは効果的です。

### 2. 生活習慣の改善

食事・栄養管理、禁煙など規則正しい生活を送ることで、糖尿病と歯周病を予防しましょう。

⇒将来の健康増進