

糖尿病と歯周病

糖尿病と「歯周病」は互いに悪影響を及ぼす



糖尿病と歯周病は、密接に関係することがわかってきました。糖尿病があると、歯周病を発症しやすく、悪化しやすくなり、逆に歯周病があると、糖尿病を発症しやすく、悪化しやすくなります。まさに悪循環といえるでしょう。しかも、糖尿病や歯周病が重症化するほど、互いに与える影響も大きくなります。

糖尿病があると歯周病がおこりやすくなるのには、糖尿病によって免疫の働きが低下することが関係しています。血糖値が高い状態が続くと、白血球などの働きが鈍くなってしまいます。そのため、プラーク（歯垢）の中にいる細菌に対する抵抗力が低下し、歯周病が起こりやすくなるのです。

高齢者で糖尿病があると、唾液の量が減って口の中の自浄作用が低下し、細菌が繁殖しやすくなります。また、高血糖の状態が続くと、歯の周囲の血行が悪化して組織が劣化します。

逆に、歯周病があると糖尿病を発症しやすくなるのには、歯周病の原因となる細菌が出す毒素が関係しています。この毒素が血液を介して全身に広がると、インスリンの働きが低下し、血糖値を上昇させてしまうのです。

歯周病では歯の周囲に炎症が生じますが、この炎症は体を守る防御反応として起こります。体を守るために集まった特殊な細胞や、さまざまな炎症物質が、血流によって体の中を駆け巡るのです。これらの細胞や物質がインスリンの働きを妨げること、血糖値が高くなると考えられています。

●歯周病とは

歯周病は、歯を支える歯ぐきなどに炎症がおこる病気です。原因となるのは細菌の塊であるプラークで、これが歯の表面に付着して歯ぐきに炎症を起こします。炎症が進行すると、歯と歯ぐきの間隙が広がって「歯周ポケット」ができます。ここに細菌が入り込んで増殖すると、歯を支える骨が破壊されていき、最終的には歯が抜け落ちてしまいます。

●歯周病のある人は中高年で急増する

歯周病の発症は40歳を過ぎたころから急に増え、55歳以上では半数以上の人にみられます。しかし、歯周病の多くは、5~10年かけてゆっくり進行します。そのため、知らぬ間に進行し、歯を失うことになりかねません。

歯周病があるかどうかチェックしてみましょう

- 歯ぐきがムズムズしてかゆい
- 歯ぐきが浮いた感じで腫れぼったい
- 歯を磨くと歯ぐきから出血する
- 朝起きたとき、口のなかがネバネバしている
- 歯ぐきを押しと血が出る
- 口臭を指摘された、自分で口臭があると感じる

上の6つの症状のうち3つ以上当てはまる場合は、軽度から中等度の歯周病が疑われます。

- 歯ぐきを押しと、膿が出る
- 歯と歯の間に食べ物が挟まりやすい
- 歯を触ると、歯がグラグラする

上の3つの症状のうち1つでも当てはまる場合は、重度の歯周病が疑われます。



■特に注意が必要なのは

糖尿病がある人のなかでも、喫煙者や肥満がある人では、特に歯周病が起こりやすいことが分っています。これらは糖尿病の悪化リスク因子でもあるので、禁煙や肥満解消を心がけることが大切です。

■糖尿病の「合併症」にも影響

また、歯周病を発症すると糖尿病の合併症も悪化します。糖尿病の合併症の一つに、「動脈硬化」があります。糖尿病がある場合、高血糖によって血管が傷つき、その血管壁には慢性的な炎症が起こっています。歯周病の炎症が、血管壁で起こっている炎症に“飛び火”して、動脈硬化を悪化させるのではないかと考えられています。

歯周病を治療すると 血糖値の改善につながる

歯周病を治療すると、血糖コントロールも改善します。歯周病の毒素がなくなれば、それらが全身に広がることもなくなり、インスリンの効きがよくなるからです。

■糖尿病を悪化させないために

糖尿病のある人は積極的に歯科を受診し、歯周病の予防や治療に務めてください。受診する歯科については、糖尿病で受診している医師に相談して紹介してもらうことが勧められます。

歯周病の治療の中心は、歯の汚れを落とすこと

歯周病の治療は、プラークやプラークが固まってできた「歯石」といった歯の汚れを取り除くことが中心となります。

歯周病の予防

歯周病の予防は歯磨き（ブラッシング）が治療の基本です。歯ブラシは軟らかいものを選ぶとよいでしょう。硬い歯ブラシは歯ぐきを傷つけたり、歯が削れたりする原因となってしまいます。歯間ブラシで歯と歯の間をきれいにすることも重要です。電動歯ブラシもお勧めです。

バス法



歯と歯茎の境い目にブラシを45度の角度であて、小刻みに磨く

スクラビング法



ブラシを歯の外側に直角(90度)にあて、小刻みに磨く。歯の内側は45度の角度であてて磨く