

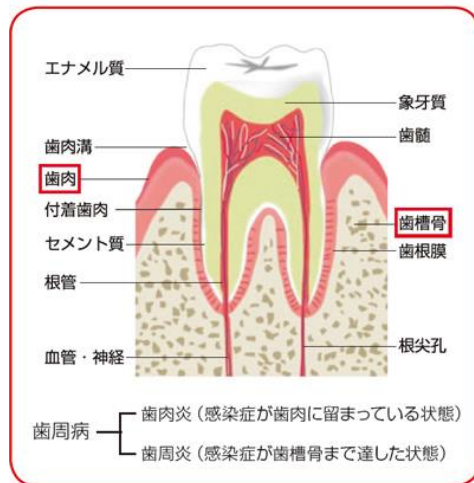
糖尿病と歯周病との関連



歯周病 = 感染症

歯周病もまた、歯と歯肉の間にある浅い溝（歯肉溝）に、歯周病細菌が感染して発症する感染症なのです。30歳以上の約8割の人に歯周病（歯肉炎、歯周炎）があり、生活習慣病若しくは国民病とさえ言われています。又、歯周病は歯を失う原因の第一位でもあります。

図1 歯の構造と歯周病



歯周病は症状が出にくい

歯周病は進行してから初めて症状が出てくる病気です。歯茎から出血した、膿がでた、歯がぐらぐらする、歯の根っこが見えていた等に気付いて初めて歯科医院を受診することが多いのが現状です。

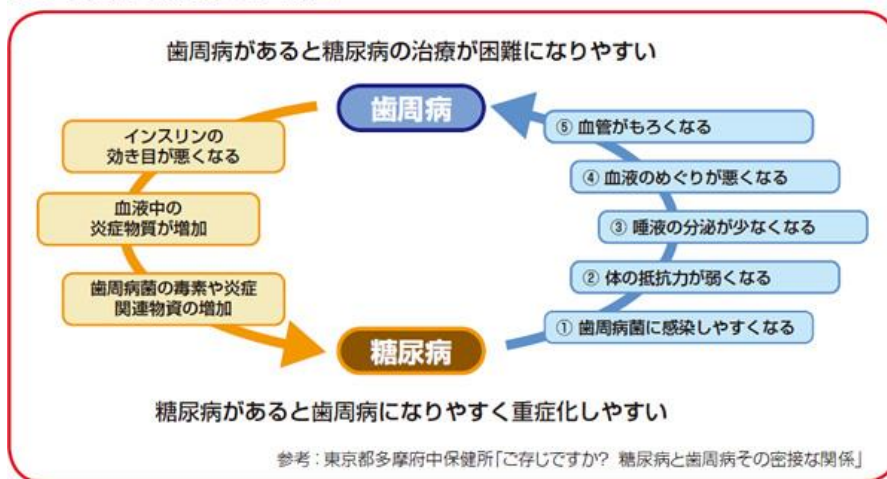


糖尿病と歯周病の相互的な関連

糖尿病の方は、そうで無い方と比較すると、歯周病になり易いことが解っています。特に1型糖尿病の方では、侵襲性歯肉炎のように、若い方でも歯周病になり易いと言われています。糖尿病のコントロールが良くない場合や、罹病期間が長い場合には、歯周病の進行が速く早期に重症化しやすいと言われています。これによって①歯周病の細菌が糖分を好むため、②抵抗性(免疫力)の低下、③唾液量の低下、④血液の循環が悪い事、さらに⑤歯肉の血管がもろくなり傷が治りにく

いこと等、様々な理由が関係しています。ある種の歯周病細菌が頸動脈や冠状動脈（かんじょうどうみゃく；心臓に栄養を与える動脈）に粥状に硬く血栓を形成し、心筋梗塞や脳梗塞の発症の危険性となる事も解ってきました。つまり、歯周病は大切な歯を失うばかりでは無く前進にも影響を及ぼし生命をも奪いかねないとても怖い病気なのです。歯を失ったりすると栄養のバランスが崩れる危険性も在ります。

図2 歯周病と糖尿病の相互関連



家庭で出来る歯周病予防

- ①毎食後、正しい歯磨きをし、定期的に歯科検診を受ける。
- ②血糖コントロールを良くする。
- ③煙草を控える。
- ④太らないこと。 日頃の生活習慣で発症することが殆どです。毎日の口腔ケアがとても大切になります。一生自分の歯で食べられるようになるためにも、血糖コントロールを良好に維持するのと同じように、歯周病を良好に維持していくことが大切でその事が全身への健康維持につながるのです。