

糖尿病と歯周病の関係

歯周病と糖尿病が双方で影響し合っているのをご存知ですか。糖尿病になると、口にもさまざまな影響が出ます。その一つが歯周病です。糖尿病の患者さんは歯周病に罹りやすく、ほとんどの人が歯周炎の段階まで進んでいます。

「沈黙の疾患」あなたをご存知？

日本人の糖尿病患者は1000万人、予備軍を含めると、約2000万人以上！歯周病患者は約5000万人以上いるといわれています！歯を支えている骨を含む組織にまで炎症が及んでいる状態を「歯周炎」と呼び、歯周炎は歯肉の表面から内部に向けて炎症が進むため、症状の悪化に気付にくい場合も多いのです。このため歯周炎はサイレントディーズ(沈黙の病気)とも呼ばれているのが特徴です。



糖尿病になると、感染症から身を守るための免疫機能が低下し、だ液が出にくくなって口が乾燥し、細菌が繁殖しやすい環境に変わっていきます。また、高血糖の影響で歯周組織の細胞の元気がなくなり、炎症を起こして傷つきやすくなってしまいます。歯周病を引き起こす細菌が歯周組織から血管に入り込むと、血液中に「TNF α 」と呼ばれる物質が放出されます。この物質には、血糖値を下げるホルモン「インスリン」の働きを妨げる作用があり、その結果、糖尿病が悪化すると考えられています。実際、糖尿病の人の歯周病を治療したら、血糖値が落ち着いた症例も報告されています。

※TNF α …脂肪細胞から分泌されるアディポサイトカイン(生理活性物質)の1つで、筋肉、脂肪組織や肝臓での糖の働きを抑制する作用があります。



* 大阪府歯科医師会 HP より引用・抜粋



「沈黙の疾患」あなたをご存知？
糖尿病と歯周病

糖尿病
予備軍を含めると、日本人の約2000万人以上

歯周病
日本人の約5000万人以上

◆糖尿病が悪化すると、歯周病菌が炎症を引き起こす物質を出し、血液中のインスリンの働きを妨げ、糖尿病が悪化します。
◆糖尿病の方は歯周病になりやすくなります。

歯周病と糖尿病を並行して治療することで、相互の改善・向上が図れます。

◆大阪府歯科医師会のホームページでリーフレットをダウンロードできます◆



「糖尿病・歯周病チェックリスト」の巻

糖尿病チェックポイント	✓	歯周病チェックポイント	✓
1 家族(血縁者)に糖尿病がある		1 口が臭いと言われたことがある	
2 定期的な運動習慣がない		2 歯をみがくと出血する	
3 20歳代前半より体重が増えている		3 歯ぐきが腫れてプヨプヨしている	
4 甘いものや脂っこいものを好んで食べる		4 冷たいものや熱いものが歯にしみる	
5 最近よくのどが乾き、水分を多く取るようになった		5 口の中がネバネバする	
6 おしっこの回数が増えた 変な臭いがはじめた すぐに消えない泡ができる		6 歯がグラグラする	
7 21時以降に食事をとることが多い		7 食後や寝る前に歯みがきをしない	

一つでも該当される方は、医院および歯科医院にてご相談ください！

お口と体の雑学クイズ

- (1)「糖尿病の人は、糖尿病でない人に比べて約〇倍以上歯周病になりやすい」という報告があります。さて何倍？
A. 1.5倍 B. 2倍 C. 30倍
- (2) 次のうち、歯周病菌以外で歯周病の要因になるのは？
A. ストレス B. 糖尿病 C. どちらも
- (3) NTTの災害用伝言ダイヤルの番号は？
A. 117 B. 171 C. 711

(インターネット他、引用) ※ 答えは4面