



糖尿病ワンポイントアドバイス「歯周病と糖尿病」	1ページ
医療福祉相談室だより④/『おりひめ』人形もうすぐ1年に!/外来の顔「ニューフェイス紹介」/看護師募集	2ページ
子どもの病気シリーズ②「息子が包茎?」/「糖尿病教室6月」のお知らせ	3ページ
アレルギー教室のクッキング/今月の作品を探せvol.20/外来からのお知らせ/外来診察のご案内	4ページ

## 「歯周病と糖尿病」



歯周病は糖尿病の第6番目の合併症と考えられています。

糖尿病は、インスリンというホルモンが不足したり、その働きが低下したりすることにより、血液中にブドウ糖が余って血糖値が必要以上に高くなってしまふ病気です。インスリンは、血液中の糖をからだのいろいろな組織で活動エネルギーに変えたり、脂肪やグリコーゲンに変えてため込んだりしているので、血糖のコントロール不良がさらに合併症を引き起こします。

歯周病は歯肉や骨といった歯周組織に細菌が感染し、炎症によって歯周組織が破壊される病気です。初期では歯肉から出血する程度の症状ですが、進行すると歯肉から膿が出たり、ぐらついたりして、最後には歯を抜かなければならなくなることもあります。

### 糖尿病が歯周病に及ぼす影響

- ①唾液分泌が少なくなり口の中の細菌が繁殖しやすくなります。
  - ②細菌から守る力が弱まり、歯肉の炎症が治りにくくなります。
  - ③コラーゲンの合成が低下し、歯周組織を維持する力が減ります。
  - ④血管障害により歯肉の血行が悪くなります。
  - ⑤高血糖によりAGEというたんぱく質が作られ、歯周組織に沈着し炎症を引き起こします。
  - ⑥脂肪細胞からTNF- $\alpha$ という物質が産生され、炎症を起こす細胞を刺激します。
- つまり、糖尿病になると歯周病になりやすく治りにくいと言えます。

### 歯周病が糖尿病に及ぼす影響

近年、歯周病が糖尿病に影響を及ぼすことがわかってきました。血液中に流れ込んだ歯周病原菌(歯周病を起こす細菌)は毒素を出しTNF- $\alpha$ の産生を促します。このTNF- $\alpha$ は、炎症細胞を刺激するだけでなく、インスリン

6月4日は、歯の衛生週間、虫歯予防の日ですね。今月のワンポイントアドバイスは、6月恒例となってきました“歯にちなんだお話”歯周病と糖尿病についてです。

の働きを阻害すると言われています。そのため、さらに血糖値のコントロールが難しくなってきます。逆に歯周病治療を行うことにより血糖値やHbA1cの値が低下したという報告もされています。

### 歯周病と糖尿病の付き合い方

歯周病の基本的な治療は歯垢・歯石除去になります。しかし、述べてきたように歯周病と糖尿病両方の治療を行うことが大切であり、適切な歯磨き、食習慣や生活習慣の改善、定期的な内科・歯科検診を受けることで、ある程度コントロールできます。

歯や口の中の健康づくりだけでなく、全身の健康増進をはかり心身ともに快適に過ごせるよう心がけましょう。

### 歯周病の進行度を自己チェックしましょう

問	内容	○を記入
問 1	口の中がネバネバする	
問 2	口臭がする	
問 3	歯と歯の間に食べ物のはさまる	
問 4	歯が長くなったように見える	
問 5	歯茎を押すと血や膿が出る	
問 6	かたいものが噛めない	
問 7	歯を磨いたら血が出る	
問 8	歯がしみる	
問 9	歯がぐらぐらする	
問 10	家族に重度の歯周病罹患者がいる	
問 11	歯茎が腫れている	

- 1,2項目でも当てはまるのなら、歯肉炎か軽度の歯周病かもしれません。
- 3~5項目が当てはまれば中程度の歯周病の可能性あります。
- それ以上ある場合は重度の歯周病と考えられます。

定期的な  
歯科検診が  
大切です。

(歯科口腔外科 竹岡 高志)