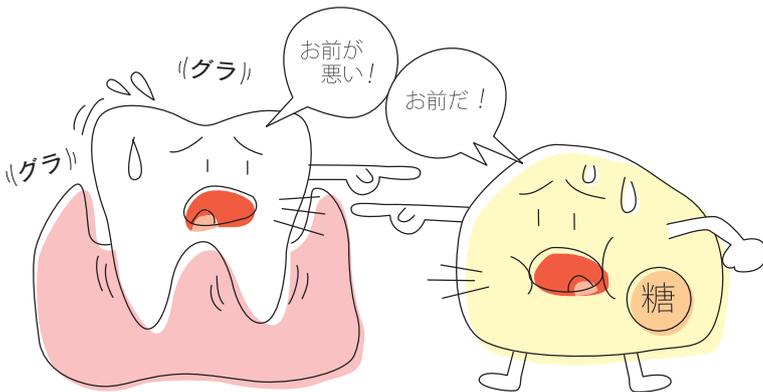


歯周病と糖尿病

関 文久 (日本アイ・ピー・エム健康保険組合 予防歯科)

糖尿病と歯周病はともに代表的な生活習慣病ですが、いずれも初期には自覚症状がほとんどないので自分では気づきにくい病気です。近年、この両者は密接な相互関係にあることがわかってきました。



歯周病が糖尿病に及ぼす影響は？

歯周病は歯周病菌が出す毒素や酵素と免疫反応によって、歯ぐきの腫れや出血が生じる病気ですが、進行すると歯を支えている顎の骨が溶けて、最終的には歯が抜け落ちてしまいます。歯ぐきの溝(病的な場合は歯周ポケットという)に歯周病菌が溜まってしまふと、免疫細胞である白血球が細菌を退治しに集まってくる。この時、白血球が歯周病菌の出す毒素に触れることにより、腫瘍壊死因子α(Tumor Necrosis Factor-α、TNF-α)という物質を放出します。

このTNF-αは、血糖値を下げる働きをもつインスリンを作りにくくすることがわかっています。つまり慢性炎症としての歯周病の存在により、血糖値は上昇し、糖尿病のコントロールをますます困難にして、同時に歯周病も進行していくこととなります。

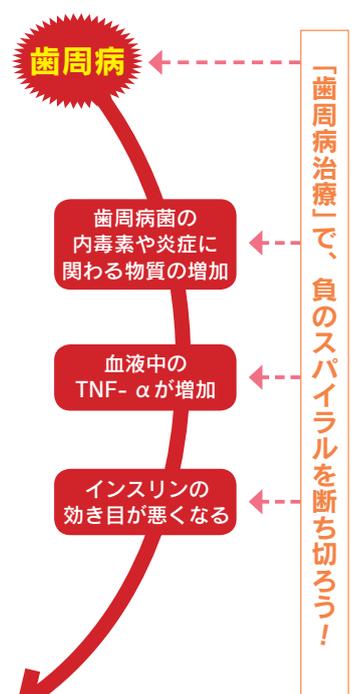
糖尿病が歯周病に及ぼす影響は？

歯周ポケット周辺では、歯ぐきや顎の骨などの歯周組織を破壊しようとする歯周病菌とそれを何とか修復しようとする働き(免疫力)とのせめぎあいが起こっています。

糖尿病で高血糖状態になると、口の中で①口が乾燥する、②唾液中の糖分濃度が高くなる、③歯ぐきの毛細血管の血流が悪化して細菌に対する抵抗力が低下する、④組織の修復力が低下する、といった変化が起こります。つまり糖尿病になると、口の中は歯周病菌が生息しやすい環境になり、体の方は免疫力を弱められた状態になるため、歯周病が悪化してしまうのです。

歯周病の予防・治療のポイントとは？

このように糖尿病と歯周病が相互に関連して「負のスパイラル」(図)を形成してしまいますが、これを断ち切るためにも、歯周病



糖尿病がある人は歯周病になりやすい重症化しやすい

「糖尿病」と「歯周病」の負のスパイラル



歯周病がある人は糖尿病の治療が困難になりやすい

1. ブラークコントロール

治療が必要になります。歯周病は、ブラーク(歯垢)中の歯周病菌の攻撃力が、歯周組織の抵抗力を上回った時に発病・進行します。その予防や治療には、歯周病菌の数を減らして攻撃力をそくことが必要です。歯ブラシによるブラッシングやデンタルフロスや歯間ブラシを使用し、毎日のブラークコントロールが大切です。また定期的に歯科医を受診して、自分のケアの足りない部分を補うクリーニング(プロフェッショナルケア)を受けるようにし

2. 血糖コントロール

血糖コントロールが良好に維持されることも大切です。きちんと血糖がコントロールされていないと、歯科治療ができない場合がありますので注意が必要です。

3. 生活習慣の見直し

歯周病と糖尿病は生活習慣病ですので、喫煙や食生活、運動といった生活習慣の見直しも図っていきましよう。