

影響しあう 糖尿病と歯周病

歯周病は、腎症・網膜症・神経障害などと並び、糖尿病の第6番目の合併症に位置付けられています。このように糖尿病は歯周病を重症化させてしまう危険因子であり、両者は密接な相互関係にあります。予防には、どちらも生活習慣病であることから、日々の生活を見直し、改善していくことが大切です。



●糖尿病が歯周病へ及ぼす影響

糖尿病になると、免疫力の低下・代謝異常・細小血管の障害などの症状が起こります。口腔内でも同じ現象が起きており、歯周病にも感染しやすくなります。いったん歯肉に炎症が起こると歯周組織が急激に破壊され、病状の進行を早めてしまいます。

●歯周病が糖尿病へ及ぼす影響

歯周病菌から放出される毒素が血管内に入ると、血糖値を下げる働きをもつホルモンであるインスリンの生成を抑えてしまうことが分かっています。すなわち歯周病があると血糖値が下がりづらくなり血糖のコントロールを難しくさせてしまいます。さらに膵臓は、より多くのインスリンを産生しようとし疲弊を早め、糖尿病を重症化させてしまうのです。

●糖尿病とは？ 歯周病とは？

糖尿病とは、血糖を調節するインスリンというホルモンの分泌が不足して、高血糖の状態が慢性的に続き、代謝がスムーズに行われなくなる病気です。その結果、血管や神経がダメージを受け、重篤な合併症を引き起こすこととなります。



歯周病とは、歯周ポケットに入り込んだ細菌が、歯肉に炎症を引き起こし、さらには歯を支える骨までも溶かしてしまう病気です。痛みがなく、気づかないうちに進行してしまうので、歯を失う場合も少なくありません。



糖尿病による免疫力の低下

糖尿病にかかると、体全体の臓器が影響を受け抵抗力が弱まる。口腔内も例外ではなく、歯周の炎症がさらに進む。

歯周病によるインスリン効果の抑制

歯周病菌の中には、インスリンの働きを妨げる作用をするものがあり、血糖値がさらに下がりづらくなる。

糖尿病による微小血管の障害

歯周に栄養を送るための微小血管が障害を受け、十分な栄養を届けることができなくなり、さらに炎症が悪化する。

歯周病による歯の喪失

歯を失うと、噛まずに食べられ、柔らかく飲み込みやすい食事に偏りがちになる。そして噛まずに飲み込む食べ方は血糖値の急激な上昇を招き、肥満の原因にもつながる。

●歯を喪失 ▶噛めなくなる ▶血糖値が上昇

歯周病により歯を失うと、あまり噛まずに食べられる柔らかい食べ物に偏りがちです。さらに残存歯数の減少が、炭水化物摂取量の増加につながったりします。こうした食品には糖質が多く、食物繊維が少ない傾向にあり、栄養バランスも崩れ、さらに食事のペースも早くなってしまいます。このような食習慣は、食後の血糖値の急上昇を招き、血糖のコントロールを難しくしてしまいます。



糖尿病と歯周病 早期発見・治療

糖尿病は、その可能性が疑われる人を含めると全国で2,210万人いると推定され、また歯周病は、35～44歳で27%、45～54歳で43%の人が患っていると言われています。これだけ多いと本人が気づかないうちに両方に罹患しているケースも少なくありません。糖尿病と歯周病には密接な相互作用が働いており、その予防・治療には双方の見地から取り組むことが大切です。



● 歯周病の治療で血糖値をコントロール

歯周病菌から放出される毒素がインスリンの生成を抑えて血糖値を下がりづらくしています。高血糖症や糖尿病の治療には血糖値のコントロールが不可欠です。歯周病がある場合には速やかに治療を開始し、血糖値を管理しやすい環境を整えましょう。



● 糖尿病と歯周病の相互作用

糖尿病と歯周病は互いに影響し合っています。片方だけの治療では高い効果は得られません。両者の相互作用を見ながら健康管理に努めることが大切です。



● しっかり噛んで、血糖値の上昇を抑える

歯周病により歯を失うと、あまり噛まずに飲み込める食べ物に偏りがちです。しかしよく噛むことはゆっくりと食事をするにつながら、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。また少ない量でも満足感が得られるため肥満予防にもなります。歯を失わないためにも正しい歯みがきの仕方を身につけ、定期的に歯科医でチェックしてもらいましょう。



● 自覚症状をチェック！

下記の項目は比較的現れやすい症状です。一般的な症状もありますが、該当項目が多い場合、医療機関に相談しましょう。

糖尿病編

- 急に太った 急に痩せた
- 傷がなかなか治らない
- のどがよく乾く
- 精力が減退気味である
- 目がかすむことがある
- 肌がかゆい
- 尿の回数が増えた
- 疲れやすい
- ちょっとしたやけどや傷の痛みを感じない

歯周病編

- 歯が長くなった気がする
- 口臭が気になる
- 歯と歯の間にすきまができてきた
- 朝起きると、口の中がネバネバする
- 歯みがきのときに出血する
- 硬いものが噛みにくい
- 歯肉がときどき腫れる
- 歯がグラグラする

ヘルシーコラム ～歯科と代謝内科の連携が大切～

糖尿病もしくは高血糖の人が歯周病の治療を効果的に進めていくためには、口腔ケアだけでなく血糖値のコントロールが不可欠です。そのため歯科を受診する際には、「血糖値が高い」や「糖尿病である」旨を必ず伝えましょう。

