

歯周病と糖尿病って関係があるの!?

～全身の健康につながる、歯周病予防～

はじめに

成人の多くがかかっていると言われる病気に歯周病と糖尿病があります。歯周病にかかっている人の割合は、約5人に4人（2011年厚生労働省・歯科疾患事態調査）、糖尿病は約950万人で、割合は予備軍も合わせると約5～6人に1人です（2012年国民健康・栄養調査）。これらの病気になる人は、ともに中高年を過ぎると増える傾向があります。これ以外にも、互いに共通している点や関係していることがあります。今回は、2つの病気とその関係について紹介します。

歯周病ってどんな病気?

歯周病はプラーク中の歯周病原細菌を原因とする病気です。原因となる細菌になりやすい状況が加わることで、歯周病にかかりやすく、また進行しやすくなります。歯周病の初期は細菌の毒素により、歯肉に炎症がみられます（歯肉炎）。徐々に歯と歯の間のすき間が深い状態になり（歯周ポケット）、歯を支えている骨を溶かしはじめます（歯周炎）。放置していると最後には歯が抜けてしまう病気です。毒素は血流によって全身にも影響を及ぼします。

歯周病を引き起こすもの

歯周病原細菌



なりやすい状況

・個々の身体や口腔

・ 加齢、糖尿病等の全身の病気、妊娠、免疫力の低下、良くない歯並び、薬の副作用がある等

・個々を取りまく環境面

喫煙や良くない食生活等の習慣、ストレスが多い、歯磨きが十分できていない、歯科へ定期的な通院がされていない等

・かみ合わせ

歯ぎしりや食いしばり等で歯に強い負担がかかっている

歯周病

歯周病の進行

健康な歯肉	赤く腫れている歯肉	歯周ポケット	
健康な状態	歯肉炎 軽度	歯周炎	歯周炎 重度
歯肉はピンク色で引き締まっている。骨はしっかりしている	歯肉が赤く腫れている。骨に変化はない	歯周ポケットがみられる。骨が溶けて減ってくる	骨がさらに溶けてくる。支えが少なくなった歯は、ゆれてくる

糖尿病ってどんな病気?

糖尿病は、慢性的に血糖値が高くなっている病気です。すい臓のβ細胞から分泌されるホルモンのインスリンは血液中のブドウ糖を肝臓や筋肉等に取り込み、血糖値を下げる働きがあります。しかし、糖尿病はインスリンが上手く作用することが難しい状態になります。原因で、主に1型と2型に分類され（表1）、日本人の90%以上は2型糖尿病と言われています。血糖値のコントロールが十分にされずに高血糖の状態が続くと、合併症として血管障害を起こし、網膜症、腎症、神経障害等の病気につながります。

表1 1型糖尿病と2型糖尿病の特徴

	原因	発症年齢層	治療
1型	すい臓のβ細胞が破壊され、インスリンの分泌ができなくなる。	若年	インスリン療法
2型	遺伝的要因や生活習慣、加齢などが影響し、インスリンの分泌量が少なくなる。または、身体が反応しなくなる。	中高年	主に生活習慣の改善（時にはインスリン療法）

歯周病と糖尿病の関係

① どちらも生活習慣病！

生活習慣病とは、食生活、運動、休養、喫煙、飲酒等の良くない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気の総称です。突然発症するのではなく、不健康な生活習慣を長年にわたって積み重ねた結果、発症することが多いです。

代表的な生活習慣病

高血圧、高脂血症、**糖尿病**、肥満症/メタボリックシンドローム、脳卒中、心臓病、痛風、**歯周病**

② どちらも初期は無症状！

初期は痛みを伴わないため、治療をしないで放置することで進行している場合があります。

③ 互いに悪影響を与える！

進行した歯周病と糖尿病は、互いに悪影響を与え、それぞれの病気にかかりやすく、悪化しやすい状態になると言われています。

進行した歯周病での口腔内の変化

- ・歯周病原細菌の毒素（LPS）が増加する
- ・炎症に関係する物質（TNF- α 、CRP等）が増加する

増加した毒素や炎症物質は、歯肉の中にある血管の中を通じて、全身に回る



糖尿病への影響

- ・インスリンの働きが妨げられる
- ・血糖値のコントロールが困難になる
- ・糖尿病が悪化しやすい

歯周病



糖尿病

糖尿病で、歯科に長年通院していなかったため、進行した歯周病になっていた口腔内の状態

歯周病への影響

- ・歯周病に感染しやすい
- ・歯周病が治りにくく、悪化しやすい

〔糖尿病は1型、2型にかかわらず影響を与える〕

慢性的な高血糖による口腔内の変化

- ・歯周病原細菌が繁殖する
- ・歯周病原細菌に対する抵抗力が低くなる
- ・唾液の分泌量が減少する
- ・糖を好む歯周病原細菌が増加する
- ・免疫に関係する白血球の機能が低下する
- ・歯肉の中の血管がもろくなる
- ・炎症がみられる歯肉の修復能力が低下する

口腔と全身の健康のために大切なこと

◇かかりつけ歯科医への定期的な通院◇

- ・歯周病の予防
- ・早期発見、早期治療



歯ブラシが届かない歯周ポケット内を歯科の機械を使って清掃します。

*糖尿病も医科への定期的な通院が大切です。

◇ホームケア◇

- ・歯ブラシで歯周病の原因となるプラークが付着している歯と歯肉の境目を丁寧に清掃します。とりきれない所は、糸ようじや歯間ブラシ等の清掃用具を使うと効果があります。
- ・生活習慣(食生活、生活リズム等)を見直し、できるところから改善します。

*1人ひとりの口腔に合った歯磨きの方法については、歯科医師、歯科衛生士にお気軽にご相談ください。