



歯のはなし

ご存知ですか？

「歯周病」と「糖尿病」の深〜い関係



歯周病は、歯周病菌が原因で歯ぐきに炎症が起こり、歯を支えている骨が溶けてしまう病気です。日本人の約8割がかかると言われ、歯を失う一番の原因となっています。さらに、歯周病菌はお口の中だけでなくさまざまな病気も引き起こします。今回は、そのひとつである**歯周病と糖尿病の関係**についてお話しさせていただきます。

1 歯周病が引き起こす病気とは？

歯周病が進行すると、歯ぐきの組織が破壊されて歯周病菌が血液に入り込み、さまざまな病気を引き起こします。主な病気には、糖尿病の他に、**動脈硬化、心疾患、胃潰瘍、胃がん、誤えん性肺炎**があります。



2 糖尿病の人が歯周病になりやすい理由

糖尿病とは、血糖値を下げるインスリンの働きがブロックされて血糖値が高くなる病気です。糖尿病になると血液がドロドロになって血流が悪くなり、さらに有害物質が増加して血管の壁を傷つけます。すると、新鮮な血液が末端の血管まで届きにくくなって、失明、手足の壊疽、腎不全などの病気を引き起こします。またこの時、同じように**歯ぐきの血流も悪くなって抵抗力が弱まり、歯周病菌がどんどん進行していきま**います。



3 歯周病が糖尿病を悪化させる理由

また、歯周病は**糖尿病を悪化させる**原因のひとつと言われています。歯周病菌が血液に入ると、体は菌に対抗するために**サイトカイン**という物質を分泌します。このサイトカインは**インスリンの働きをブロック**するため血糖値が上昇しやすくなるのです。体が健康な状態であれば、インスリンがどんどん分泌されて血糖値は元に戻りますが、糖尿病になっているとインスリンの働きが悪くなっているため、高血糖の状態が続いてしまいます。

4 歯周病も糖尿病も生活習慣病

歯周病と糖尿病はどちらも生活習慣病のひとつです。歯周病は、歯みがきが不十分であることはもちろん、**甘いものの摂りすぎや、間食する食習慣**が原因となります。同様にこれは糖尿病を引き起こす環境でもあります。生活習慣病を遠ざけるためには、食生活の見直しがとても大切です。



糖尿病になった場合、歯周病の可能性もあります。しっかり検査を行い、適切な治療を受けましょう。

クイズのこたえ

2 むし歯菌が作り出す膜

バイオフィームとは、むし歯や歯周病の原因となる菌が歯の表面に作る膜のことで、細菌はここで増殖します。この膜は粘着性が高く歯みがき程度では落ちないため、歯科医院での定期的なクリーニングで除去しましょう。