

知って得する

歯周病と糖尿病の こわい関係!



歯周病が糖尿病の合併症!?

糖尿病は、血液中の糖濃度が高い状態が長く続く病気です。すい臓から分泌されるインスリン(血糖を降下させるホルモン)の量が少ないか、効き目が弱いことが原因で、様々な合併症を引き起こします。現在、糖尿病の合併症の1つに「**歯周病**」があげられています。**糖尿病は歯周病を悪化させ、重い歯周病があると血糖コントロールが難しくなり、糖尿病を悪化させる**という互いに悪い影響を与えあう悪循環に陥ります。歯周病を治療することで血糖コントロールが改善し、血糖値も低下したという事例もあります。

そもそも歯周病とは?

そもそも歯周病とは?

歯周病とは歯と歯ぐきの溝(歯周ポケット)の細菌による感染症で、歯ぐきの腫れや出血にはじまり、歯を支える骨まで徐々に破壊し、放置すれば歯が抜け落ちてしまうこともある病気です。しかし、人の体には細菌やウイルスに対する防御機能が備わっているので、歯周病の原因となる歯周病原菌が住みについても必ず歯周病になるというわけではありません。



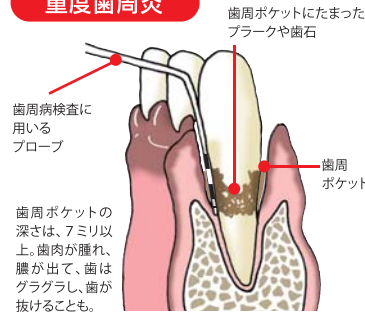
ご指導ありがとうございます 北海道

ただし、歯みがき不足などで口の中の衛生状態が悪くなると、細菌の塊(プラーク)が増えたり、体の抵抗力が弱まったりして、細菌が生成する毒素や細菌そのものなどを防御できなくなると、歯周病が発症しやすくなります。

歯周病が発症する原因は歯周病原菌ですが、そのほかに加齢や糖尿病、骨粗しょう症、遺伝的な要因、噛みあわせや歯並びの不具合などもあげられます。さらに喫煙、食習慣、飲酒などの生活習慣や精神的なストレス(環境因子)も歯周病を起こしやすくします。

したがって、「**歯周病**」は感染症でもあり同時に生活習慣とも深く関連している病気です。

重度歯周炎



歯周病検査に用いるプローブ

歯周ポケットにたまったプラークや歯石

歯周ポケット

歯周ポケットの深さは、7ミリ以上。歯肉が腫れ、膿が出て、歯はグラグラし、歯が抜けることも。

正常な歯周組織



歯周組織に炎症がない。ピンク色のきれいな歯肉です。プローブは1~2ミリしか入りません。

歯周病と糖尿病の相互関係

糖尿病の人が歯周病にかかりやすく重症になりやすいその理由は?

抵抗力の衰え



白血球の動きが低下し感染症にかかりやすく、歯周病が起きやすくなります。さらに過剰なブドウ糖が炎症を引き起こし、歯周病を悪化させます。

口の渇き



だ液の量が減り、口が渇きやすくなります。だ液は口の中の浄化作用や組織の修復という働きがあり、歯周病を防ぐ重要な役割を担っています。そこで口が渇くと、この働きが低下して歯周病原菌が繁殖しやすくなります。

エネルギー不足



ブドウ糖をエネルギーに換えられずエネルギーが不足します。不足分を補うためにたんぱく質などが分解されて使われるようになり、こうなるとコラーゲンの減少や変化が起こり、歯周組織内の修復力も弱くなってしまいます。

脂肪細胞が炎症を引き起こす



脂肪細胞はエネルギーを溜め込むだけでなく炎症性サイトカインという「炎症を強めて悪化させる物質」を作り出し、歯周病を悪化させるなどの悪影響を引き起こします。糖尿病は肥満と深いつながりがあります。

血管の障害



糖尿病が進行すると、血管への血流量が低下し感染が起こりやすくなります。そのため毛細血管に富む歯周組織でも循環障害を起こし、歯周病を悪化させます。

歯周病が糖尿病に影響を与える

食後の高血糖



歯周病の進行で歯が弱くなると、軟らかいものばかりをよく噛まずに食べ、食後の高血糖が起こりやすくなります。

インスリンの合成、生成、作用の阻害



歯周病原菌や毒素が血液の中に入るとインスリンの量を減らしたり、体の細胞がインスリンの働きに反応しにくくしたりして、糖尿病を悪化させる可能性があります。

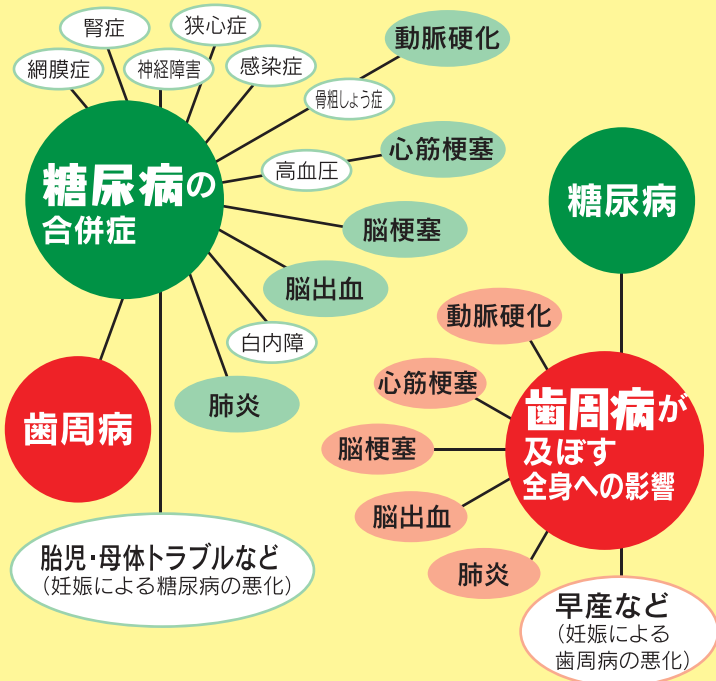
歯周病治療で血糖値改善も!

歯周病を徹底的に治療すると、血糖値が改善した例があります。

糖尿病と歯周病の全身への影響

病気の共通点!

糖尿病と歯周病は生活習慣病であり、生活習慣病が怖いのは、病気そのものというよりも合併症にあります。放置しておくと、様々な深刻な病気に進展してしまう可能性が高いのです。糖尿病の合併症と歯周病が全身に及ぼす影響についてみてみましょう。



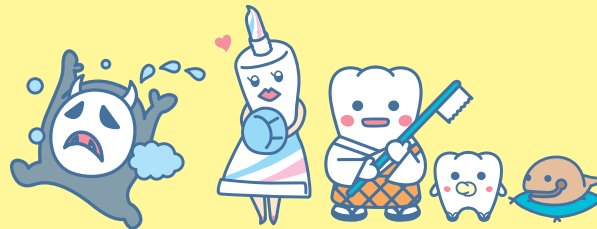
上図のように両者を比べてみると、かなりの部分が似ています。その理由は、どちらも生活習慣と深い関係があるためです。喫煙、食べ過ぎ、飲み過ぎ、肥満や精神的ストレスなどの好ましくない生活習慣が糖尿病や歯周病の発症や進行に影響することがわかっています。つまり、糖尿病と歯周病は「生活習慣病」に位置づけられるのです。

合併症の発現メカニズム!?

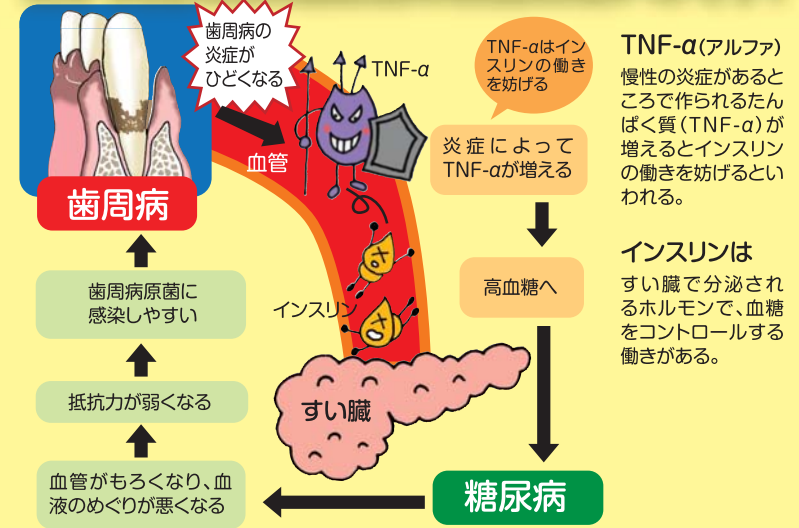
「糖尿病合併症」には、大きく分けて2つあります。1つは、糖尿病だから起こる合併症で網膜症、腎症、および神経障害のいわゆる3大合併症です。これらは、細い血管が障害されて起こり「微小血管障害」といわれます。もう1つは、糖尿病に限ったわけではないのですが、糖尿病患者では非常に多く起こるのが動脈硬化症であり、「大血管障害」といわれます。

一方、歯周病については、歯周病原菌が血液の中に入り全身を巡り、心臓の冠動脈に炎症を起こして心臓病の危険因子となり、またインスリンの作用を阻害して糖尿病を悪化させる可能性があります。

糖尿病の合併症と歯周病が及ぼす全身への影響はかなりのところで重なりあうことから、歯周病を単に口腔内だけの病気として捉えるのではなく、様々な全身的な病気と関連ある病気であることを自覚する必要があります。



だから歯周病と糖尿病の関係は深いのです!



両者の関係を知って治療を

日本人の3人に一人は糖尿病にかかるといわれ、大きな社会問題になっています。一方、歯周病も成人の8割がかかる発生率の高い病気です。糖尿病の診断を受けたら歯周病を、歯周病の診断を受けたら糖尿病を考慮に入れて治療することが大切といえるでしょう。

参考 ニプロ株式会社「糖尿病と歯周病」 監修 辻 昌宏(北海道医療大学病院 病院長)
古市 保志(北海道医療大学歯学部歯周歯内治療分野学教授)
根岸 淳(北海道大学病院口腔総合治療部講師)

歯にまつわる川柳大募集!

北海道歯科医師会では歯にまつわる川柳を募集しております。歯についての思いを、どしどしお寄せください。ハガキに川柳をお書きいただき、住所・氏名・年齢・電話番号を書いて右記宛先までご投函ください(記事・内容に関するご意見・ご要望もお寄せください。FAXも可)。すばらしい川柳には優秀賞としてホームページでの発表と副賞が贈られます。

応募期間: 毎年4月1日～3月1日まで。

発表: 3月末日。

応募先: 〒060-0031 札幌市中央区北1条東9丁目11番地

北海道歯科医師会 FAX011-271-7514

※応募はお一人さま一題とさせていただきます。

前年度会長賞

「八十年 食べる喜び 支えた歯」

