

保健師だより

## 歯周病と糖尿病の深い関係

歯の病気である歯周病と、生活習慣病のひとつである糖尿病。一見何のつながりもないように思えますが、歯周病は糖尿病の合併症の一つといわれるほど深い関連性があります。糖尿病のリスクを減らすため、歯周病の予防をしっかり行いましょう。



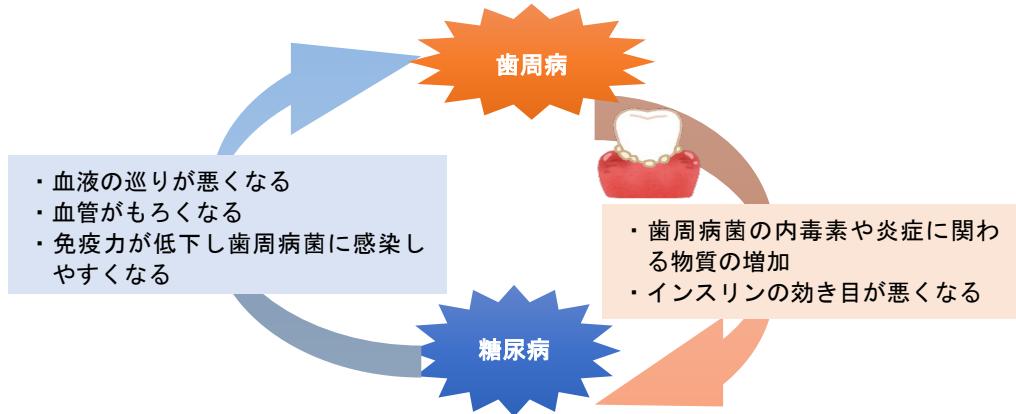
### 【歯周病の原因はプラーク】

プラークとは、歯の表面や歯と歯の間に付着している粘着性の物質で、多くの細菌の温床になります。基本的には普段の歯磨きで取り除くことができますが、磨き残しなどで溜まっていくと、やがて「歯石」という硬い塊に変わってしまいます。歯石の表面にはプラークが付着しやすいため、放置すると歯周病菌が増殖し毒素を排出します。この毒素によって歯茎に炎症が起こると、歯周病の初期段階である「歯肉炎」になります。歯肉炎を放置すると、やがて歯を支える骨にまで炎症が広がり、歯周病が進行していきます。

### 【歯周病が糖尿病に及ぼす影響】

歯周病を発症すると、炎症に反応して分泌されるサイトカインというタンパク質が、血液中に入り全身を巡ります。この炎症性サイトカインが、血糖値を下げるインスリンの働きを妨げるため血糖値が上昇し、糖尿病を悪化させます。

加えて、高血糖の状態が続くと、免疫機能が低下し感染症にかかりやすくなるため、歯周病菌が増殖し歯周病が悪化するという悪循環に陥ります。つまり、歯周病と糖尿病はお互いに影響し合う関係にあるのです。



### 歯周病を治療すると血糖値が下がる?

「糖尿病診療ガイドライン 2024」では、「2型糖尿病において歯周治療は血糖コントロールの改善に有効であり推奨される」と記載されています。これは、歯周病の治療が糖尿病の血糖コントロールに効果的であることを示しています。

実際に、糖尿病患者が歯周病治療を受けた結果、1か月後には HbA1c、インスリン抵抗性、炎症性サイトカインにおいて有意な改善が見られたという報告もあります。また、HbA1c の値が改善すると、歯周組織の炎症を示す指標である「PISA」の値も良好になることが明らかになっています。2型糖尿病で血糖値の改善がなかなか見られず、さらに歯周病の疑いがある場合は、歯科の受診をおすすめします。



## 【歯周病の予防と治療】

基本は、プラークをできる限り取り除き、口腔内の環境を整えることです。まずは歯科で指導を受け、正しい歯の磨き方を身につけることが大切です。

プラークコントロールは日々のセルフケアが中心となります。それだけではどうしても歯石はできてしまいます。定期的に歯科検診を受け、スケーリング（歯石をとる処置）をしてもらうことで口腔内の健康を保ちましょう。

