

糖尿病と歯周病の関連性



現在我が国の糖尿病患者は約1千万人おり、予備軍も入ると約2千万人ともいわれています。糖尿病には様々な合併症がありますが、歯周病も合併症の一つとされている

のをご存知でしょうか。なぜ歯肉の炎症である歯周病が糖尿病に関わってくるのかというと、出血や膿を出しているような歯周ポケットからは、炎症に関連した化学物質が血管を由来して体中に放出されています。ポケットから出て血流にのった炎症関連の化学物質は体のなかで血糖値を下げるインスリンを効きにくくするため、糖尿病が発症、進行しやすくなります。歯周病は糖尿病と相互に悪い影響を及ぼし、糖尿病を患っている方は歯周病が悪化しやすく、歯周病があると糖尿病の血糖コントロールが難しくなることがわかっています。

そして最近の研究では「歯周病の治療」をきちんと行くと血糖値が改善することもわかってきました。ここでの「歯周病の治療」とは患者さん自身のブラッシングによるプラークコントロールをしっかり行い、歯科医院で炎症の原因となっている歯石を確実に取り除く（スケーリング）ことです。歯周病コントロールのためには、歯科医院での予防的なケアや専門的なアドバイスを受けるのが有効です。定期的なブラッシング指導を受け、自己流の間違ったブラッシングを続けないことにもつながります。

かかりつけの歯科医院をつくり年に1，2回のチェックとクリーニングを行うことが、歯周病と糖尿病の管理という観点からだけではなく、将来の快適な生活にもつながりますので、是非かかりつけの歯科医院をつくりましょう。

小田原歯科医師会 小清水 一雅