

ハロー健康クラブニュース



全日本火災共済協同組合連合会
資料提供：ティーペック株式会社

今月のテーマ 『歯周病と糖尿病の悩ましい関係』

歯周病は細菌感染による慢性の炎症で、歯を失う原因の第1位となっています。しかし、近年では、口の中だけにとどまらない、全身への深刻な影響が問題視されるようになりました。歯周病菌が「万病のもと」であることが分かったのです。

歯周病になると歯茎に巣くった歯周病菌は血管を巡り、体の各組織にダメージを与えて全身の健康に悪影響を及ぼします。研究が進むにつれ、さまざまな生活習慣病との関係性が明らかとなり、特に糖尿病との密接な関係がクローズアップされています。

歯周病は糖尿病を悪化させ、その糖尿病により歯周病が進行し、同時に糖尿病を深刻化させてしまう…。歯周病と糖尿病は、そのようなお互いが悪影響を及ぼし合う「負のスパイラル」の悩ましい関係にあるのです。

歯周病は糖尿病の合併症の一つ

あまり知られてはいませんが、歯周病は、糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害、動脈硬化性疾患、糖尿病足病変、手の病変、認知症などと並び、糖尿病の合併症の一つに数えられています。

糖尿病は、血糖をコントロールするインスリンが不足したり、うまく作用しないために、血液中に糖分があふれてしまう病気です。歯周病により、炎症を引き起こすサイトカイン（細胞から分泌される生理活性物質の総称）の一種であるTNF- α という物質が作られ、血液中を巡りだすと、さらにインスリンの働きが低下します。その結果、高血糖が続いて糖尿病が悪化してしまいます。また、歯周病で歯を失ってしまうと、食べ物をよくかむことができなくなり、軟らかい物ばかりを食べてしまうなど、食生活の偏りを招き、糖尿病の要因となります。

一方、糖尿病があると、細菌に対する抵抗力が低下し、感染症である歯周病も起こりやすくなります。また、唾液の分泌量も減るため、口腔内の浄化作用が低下し歯周病菌が繁殖しやすくなります。

このように糖尿病が歯周病を悪化させ、歯周病が悪化すると糖尿病をさらに悪化させるという悪循環が起こります。そして糖尿病が悪化すると、歯周病以外の深刻な合併症を引き起こすリスクが高まることにつながってしまいます。

【歯周病と糖尿病が互いに及ぼし合う悪影響】

《歯周病→糖尿病》 インスリンの働きを弱める・歯を失い食生活が偏る

《糖尿病→歯周病》 免疫力の低下・唾液分泌の低下から菌が繁殖

同時に治療をして負のスパイラルを断ち切る

歯周病と糖尿病の「負のスパイラル」を断ち切るには、糖尿病と歯周病を共にしっかりと治療することです。実際、歯周病の糖尿病患者が歯周病の治療を受けたところ、血糖値が下がったという報告が数多く出されています。糖尿病の人は、歯肉が炎症を起こしていたら、ブラッシングによるプラーク(歯垢)コントロールをしっかり行い、歯科クリニックで炎症の原因となっている歯石を確実に取り除くことです。歯肉の炎症が軽減できればインスリンの働きが回復し、血糖値も改善します。また、糖尿病を治療することで歯周病の症状が改善し、歯肉の出血が減ったなどの例も報告されています。

このように「負のスパイラル」は「正のスパイラル」に転換することができるということです。

どちらも初期は無症状の生活習慣病

歯周病と糖尿病は、どちらも好ましくない生活習慣によって発症する生活習慣病ですが、困ったことにどちらも初期は痛みを伴わないため、自覚症状がないまま放置することで進行してしまいます。

そのため歯周病の予防には、かかりつけ歯科医を持って定期的に通院することが大切です。また、糖尿病の予防のために、毎年健康診断を受診して、血糖値をチェックするなど早期発見に努めましょう。そして、どちらかの病気が見つかったら、進行を止める治療をするとともに、歯周病なら糖尿病、糖尿病なら歯周病の発症や兆候がないか、医療機関で確認するようにしましょう。

合併症の予防と治療には、内科医・歯科医との連携を

歯周病あるいは糖尿病の人は、内科医と歯科医が連絡を取り合うことで合併症の予防と治療効果の向上が期待できます。

歯周病の人が糖尿病の治療を受けるときは病名を伝えるようにし、糖尿病を発症している人が歯科を受診するときも同じように担当医に伝えるようにします。

また、歯周病と糖尿病について日頃からチェックするとともに、正しい歯磨きによるプラークコントロールや、食べ過ぎや運動不足にならない生活習慣を実践するようにしましょう。

●チェック&生活改善が合併症予防のカギ

《歯周病チェック》

- 歯茎が赤色や紫色になっている
- 歯磨きをすると出血する
- 歯がぐらつく
- 冷たい水がしみる
- 口臭が強い

《糖尿病チェック》

- 脂っこい物、甘い物が好き
- 外食が多い
- 食生活が不規則で、まとめ食いをする
- 血縁者に糖尿病の人が多く
- 運動する習慣がない



国民病とも言われる糖尿病の割合は、いまや予備群も含めると5人に1人に上っています。糖尿病は新型コロナウイルス感染症が重症化しやすい代表的な基礎疾患に挙げられ、流行の終息が見えてこない中で不安な日々を送っている患者さんも多いことかと思えます。

しかし、現時点で糖尿病であることを認識し、医師による診察や治療を行い、新型コロナの感染対策を行っている人は、それほど深刻にならずともよいかと思えます。心配なのは、糖尿病の治療をしていたのに中断してしまった人や、糖尿病予備群と指摘されたけれどそのままの生活を続けている人、家族に糖尿病患者が多い人などです。このような人は、一刻も早い治療の再開や医療機関の受診、生活習慣の改善が望まれます。

また、歯周病にかかっている人は45歳以上の過半数を占め、誰もがなり得る身近な病気です。糖尿病のリスクが高い人だけでなく、さまざまな病気との合併症を予防するために、基礎疾患のある人は口腔ケアには特に注意を払いたいものです。

社会保険研究所©

