歯周病と糖尿病の関係

皆さんこんにちは。お口のなかに気になる症状はありませんか？
『歯』の健康は『糖尿病』とも関係があるみたいです。少しお話していきます。

歯周病についてちょっとお話

歯周病は予防が大切ですが、30歳以上の成人の約80%が歯周病にかかっていると言われています。細菌感染により引き起こされる炎症で歯ぐき(歯肉)や歯を支える骨が溶けてしまう病気です。
お口の中には400～700種類の細菌が住んでいます。ブラッシングが十分でなかったり、砂糖の過剰摂取で細菌が歯垢(プラーク)を作ります。粘着性が強くうがいした程度では落ちません。歯垢1mgの中には約10億個の細菌が住み着いており、むし歯や歯周病を引き起こす細菌が多く存在すると言われています。細菌により炎症を引き起こし、歯を支えている骨を溶かしやがては歯を失う原因となります。歯垢は取り除かなければ固くなり、歯石となり歯の表面に強固に付着します。歯石はブラッシングでは取り除けず、歯石の中にお口の中にある細菌を取り込み、歯周病を進行させる毒素を出し続けます。

歯周病のリスクって？

- 咬合性外傷
- 喫煙
- 遺伝
- 肥満
- 糖尿病
- ホルモンバランス
- 家族間感染
- ストレス

歯周病を悪化させるリスクに糖尿病や喫煙が含まれます。

歯科治療をすると血糖値やHbA1cが改善する？

重症化した歯周病は容易に出血しやすく、出血したところから毒素が体内に入り込みやすくなります。毒素が体内に入ると排除するための免疫システムを活性化させる「物質」が産生されます。「物質」は主に内臓脂肪組織で産生され、脂肪組織が成熟した人（肥満者）に多く作られることがわかってきました。さらに「物質」はインスリンの効きを悪くする物質と同じです。
　つまり肥満ではなくても歯周病があり、毒素が容易に体内に侵入する環境下では、毒素を体外に排除する際に肥満の方と同様にインスリンの効きを悪くする「物質」を産生してしまいます。言い換えれば重症の歯周病はインスリンの効きを悪くすることで血糖が下がりずらい状態になります。よって重症の歯周病を治療することは、血糖の改善のためにも重要であると言えます。

歯周病治療で糖尿病が改善する仕組み

一般的に重症の歯周病治療で改善するHbA1cの改善度は平均0.4%くらいと言われています。
これは糖尿病のお薬1剤分に匹敵するという人もいます。
したがって、重度の歯周病を併発した糖尿病患者さんは、糖尿病そのものの管理の一環として歯周病を治療するとともに再発予防に努めることが大切です。
そのため、お口の中に気になる症状があれば歯科受診を検討してみるのはどうでしょうか。
その際は糖尿病連携手帳にも記載が可能ですので是非活用しましょう！

参考文献①日本臨床歯周病学会　https://www.jacp.net/perio/about/
②https://www.jda.or.jp/park/relation/periodontaldisease-diabetes.html
文責　看護師宮崎　糖尿病専門医　高部