



# STOP 糖尿病

糖尿病ケア通信第 3 号 2023.6.12 発行

2 型糖尿病患者は非糖尿病患者に比較して、歯周病発症率が 2.6 倍高いことが報告されています。口腔内の健康は毎日の食事や会話につながる身近なものです。以下のような口腔内のトラブルを患者が訴えるなら歯周病だと言えます。

- ・歯磨きの時に出血する
- ・朝起きた時に違和感がある
- ・口臭を指摘された
- ・歯の揺れを感じることもある
- ・歯肉が下がり、歯が長く見えるようになった
- ・体調が悪くなると歯肉が腫れる

## ○歯周病があるとどうして血糖値が高くなるの？

化学物質が血管を經由して体中に放出されることで、血糖値を下げるインスリンが効きにくくなります。そのため、糖尿病が発症・進行しやすくなります。

## ○歯周病治療で血糖値が下がる！

歯周病と糖尿病は密接に関連しており、歯周病を治療すると血糖コントロール(HbA1c)が改善すると研究成果も数多く報告されています。

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行い、歯科医院で炎症の原因となっている歯石を取り除くことです。



## ○よく咀嚼することの効能

よく咀嚼することの効能として、『肥満予防』、『味覚の発達』、『言葉の発音の悪化予防』、『脳の発達の促進』、『歯の病気の予防』、『がんの予防』、『胃腸の働きを促進』、『全身の体力向上』などがあります。歯科治療を行うと血糖値のコントロールが改善されるだけでなく、歯を失わないことにより生活の質を直接低下させないだけでなく、生活習慣病や認知症などの予防や管理にも深く影響していることが明らかになってきています。

歯周病のコントロールを行い、自分の歯を失わないようにするために、以下の 2 点を患者さんに伝えていきましょう。

### ① かかりつけの歯科医院を作り、年に 1.2 回チェックを行きましょう。

ブラッシング指導や予防的なケアについて専門的なアドバイスを受けましょう。

### ② 口腔内のトラブルがあれば、早目に歯科医院を受診しましょう。また、治療が必要と

なる場合は、糖尿病の主治医に相談してから治療を開始しましょう。

(参考文献 ・糖尿病患者に対する歯周治療ガイドライン 2014 ・糖尿病情報センター ・歯周病と糖尿病の関係)

文責:4 西病棟 駒井 羽入