

齒科

ご存じですか？

—『歯周病』は糖尿病の第6番目の合併症と
言われています—

『歯周病』は腎症、網膜症、神経障害、大血管障害、小血管障害に次ぐ、
第6番目の慢性合併症とも言われています。

国内外の調査から、糖尿病の人はそうでない人と比べて、
『歯周病』に罹っている率が高く、しかも、重症化しやすいこと
むし歯も多く、残っている歯の数が少ないこと がわかっています。

糖尿病があると・・・



血糖値のコントロールと歯の健康

糖尿病治療の基本は適切な「食事」と「運動」です。

しかし、歯周病が進んで歯を失ってしまうと、あまり噛まなくて良い、柔らかな食品に偏りがちになります。こうした、柔らかな食品にはブドウ糖やショ糖などの吸収の早い糖質が多く含まれるものが多い、血糖値を急激に上げる危険があります。

よく噛んで食事をすると、ゆっくりと食事することになり、食べ過ぎを防止し、少ない量でも満足感が得られるようになります。

さらに、噛みごたえのある食品は食物繊維の量が多く、脂質や糖質の量は少なめであり、食物繊維は食品中の脂肪や糖質の吸収をゆっくりにします。

また、近年、糖尿病患者に対し歯周病の治療・管理を行うことにより、血糖コントロールが改善したとの報告がなされており、糖尿病（高血糖）と歯周病の間には双方向の関係があるのではないかと注目を集めています。



このため、

糖尿病の人は、歯周病の予防・管理に人一倍の注意が必要です。
もちろん、きちんとした血糖コントロールも不可欠です。

こんな症状があったら要注意

- 歯みがきの時に歯ぐきから血がでることがある
- 歯ぐきが腫れることがある
- 歯と歯の間にもものがはさまる
- 口臭が強いと言われたことがある
- 歯が浮いた感じがする
- 歯がぐらぐらする

【歯周病予防のための2大ポイント】

- ①歯ブラシとデンタルフロス・歯間ブラシを使って、きちんと歯垢（デンタルプラーク）を落とす（セルフケア）
- ②定期的に歯科医院でチェックや歯石除去を受ける（プロフェッショナルケア）

★ 歯周病などの歯科治療・管理にあたっての留意事項★

- 歯周病の治療・管理を効果的にしていくためには、歯科的な対応だけでなく、血糖値のコントロールが欠かせません
- また、歯周治療のための小手術や、抜歯などを行う際に、一時的に血糖値のコントロールが悪くなる場合もあります
- このため、糖尿病の治療をしている医師と歯科医師の連携が不可欠になります。
- 歯科を受診する際には、「血糖値が高いと言われている」、「糖尿病の治療を受けている」旨、忘れずに伝えましょう

教材No. D-34

【教材のねらい】

・ 糖尿病により、歯周病が発症・増悪しやすいことを理解し、歯周病の自覚症状がないかどうかを自分で確認する。その上で、歯周病予防にはセルフケアとプロフェッショナルケアが不可欠であることを理解する。

【資料の使い方】

・ HbA1c 5.5% (空腹時血糖110mg/dl) 以上の者を中心に、必要に応じて説明する。
・ 必要に応じて「No. D-35 (肥満と咀嚼の関係)」、「D-37 (歯の健康)」についても、説明する。**【資料の使い方】**