

## 歯周病を治療すると 糖尿病もよくなる

歯周病は、網膜症、腎症、神経障害、心筋梗塞、脳梗塞に次いで、糖尿病の第6番目の合併症といわれ、糖尿病が歯周病を引き起こすことは、よく知られていました。さらに、最近では、**歯周病が糖尿病を引き起こしたり、悪化させることもあり**、歯周病を改善すると、糖尿病の状態もよくなるということもわかってきました。

### 歯周病が糖尿病を引き起こすメカニズム

●歯周病による慢性的な炎症が糖尿病を悪化させるという考え方が発表されている (Brt.Med.J.)。



8020推進財団「体の健康は歯と歯ぐきから」より引用

糖尿病の方が歯周病を治療すると、このようなメカニズムを遮断されて、糖尿病が改善されていきます。

※ただし、個人差があります。

## 糖尿病改善のための 歯周病の治療予防とは

糖尿病に罹っていて、歯周病もある方は早期にかりつけ歯科医にて治療を行い、口腔内の状況を改善していかなければなりません。また現在歯周病でない方や、歯周病治療が終了した方は、しっかりした予防が必要です。

### 予防には欠かせないセルフケアとプロフェッショナルケア



歯周病予防には、歯みがきなどのセルフケアに加え、歯科医師や歯科衛生士など、**専門家のサポート**も欠かせません。

### かかりつけ歯科医は「歯の健康」のサポーター

どんなにいてないにみがかいていても、残ってしまう汚れがあるもの。歯周病を防ぐには1年に1~2回は歯科医師にチェックしてもらいましょう。**かかりつけ歯科医を決め、定期的に診察**を受けておくと、お口の中のちょっとした変化にも気づいてもらいやすくなります。

# 歯周病と糖尿病

## ご存知でしたか？

日本人の8割以上の方がかかっている

**歯周病** を治療すると

**糖尿病** が  
よくなることも！

## 8020運動



80歳になっても自分の歯を20本以上保とう



愛媛県歯科医師会

## 歯周病と糖尿病はともに 生活習慣病



歯周病は歯周病の原因菌が感染し、それに肥満、糖尿病、喫煙、ストレス等の環境要因があわさって発病する生活習慣病です。



自覚症状のない初期の歯周病



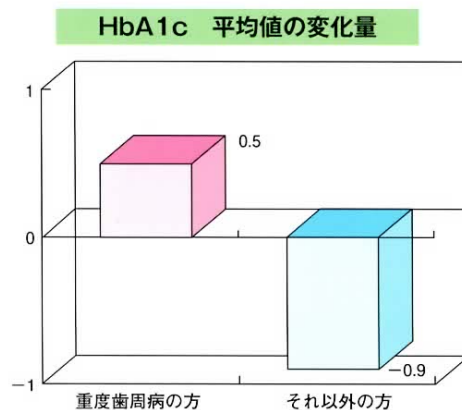
重度の歯周病

**糖尿病も歯周病も初期のころは  
ほとんど自覚症状がありません。**

## 歯周病治療が糖尿病に及ぼす影響！

糖尿病に罹っていて歯周病もある人が歯周病治療をしないで放置すると、血糖のコントロールが悪化します。  
糖尿病に罹っていて歯周病もある人に歯周病治療をすると、歯周病が治っていくと共に血糖のコントロールも改善します。

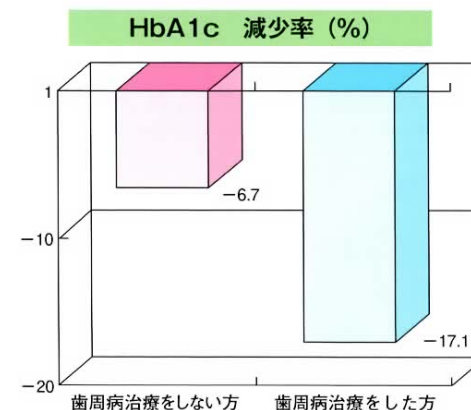
### 歯周病を放置すると 血糖値コントロールが悪化！



Collin et al. J Periodontol 1998;69:962-966 より改変

2型糖尿病患者を、重度歯周病の人と中等度歯周病もしくは歯周病でない人との2群に分けて、2もしくは3年後のHbA1c(糖尿病の指標)の値の変化について調べると、中等度以下歯周病群ではHbA1cが-0.9減少しましたが、重度歯周病群では0.5増加しました。このように歯周病が悪化すると糖尿病が進行していきます。

### 歯周病治療で 血糖値コントロールが改善！



Stewart et al. J Clin Periodontol 2001;28:306-310より改変

2型糖尿病患者を、歯周病治療群と行わないコントロール群との2群に分けて、血糖値コントロールの状態の変化について調べると、歯周病治療を行った群では、行わなかった群と比較してHbA1cの減少率が高くなります。このように歯周病治療をすると、糖尿病も改善していきます。

## 歯周病によってインスリンの効きが悪くなる！

歯周病菌が歯肉の毛細血管から血液中に入り込むと、生体は細菌に対抗するためさまざまなサイトカイン(細胞から分泌されるたんぱく質で、特定の細胞に情報伝達をするもの)を分泌します。このサイトカインがインスリンに対して抵抗性を高め、インスリンの働きを悪くします。慢性の歯周病によって常に高血糖の状態になっていることを考えると、歯周病は糖尿病を悪化させる原因のひとつといえます。