

## いきいき健康術 第71回

## 『歯周病と糖尿病の関係』

このコーナーは、町立病院・診療所の医師や専門職員が皆さんにお届けする健康情報コーナーです。

今回の担当は、国保京丹波町病院和知歯科診療所の歯科医師 三浦博人先生。口の中の病気である歯周病と全身に症状が出る糖尿病との関係と、歯周病の予防に関するお話です。

口の中の病気の代表は虫歯と歯周病です。虫歯は歯が細菌によって溶けてしまう病気ですが、歯周病は進行すると歯を支える歯ぐきや骨が減ってしまい、抜けてしまうこともあります。

近年、歯周病は糖尿病や心臓血管疾患、肥満、肺炎などとも関係があると指摘されており、全身疾患との関わりが注目されています。その中でも特に糖尿病との関係が注目されています。

糖尿病にかかると、歯を支える骨の免疫機能が低下し、唾液の減少により起こる口の乾燥で歯周病が悪化しやすいといわれています。そこで、糖尿病の患者さんに歯周病治療を行ったところ、血糖値の改善がみられたとの報告もあります。

このように糖尿病と歯周病はお互いに関連があることがわかります。

では、全身にも影響がある歯周病を予防、改善するためににはどのようにすればよいのでしょうか。

歯周病の原因はプラーク(歯垢)、つまり歯や歯ぐきの汚れです。とくに歯と歯ぐきの境に付着したプラークや歯ブラシではとれない歯石が歯周病を進行させる原因になります。これらをできるだけ取り除くことが重要です。基本は毎日の歯磨きですが、できているつもりがなかなかうまくできていない場合が



歯科医師  
三浦 博人 先生(和知歯科診療所)

ありますし、歯ブラシだけではとりきれないこともあります。お口の健康に自信のある方も一度、次のようにしていただけると良いと思います。

- ① 自分にあつた歯磨きの仕方を歯科医院で指導してもらいましょう。
- ② 喫煙、食生活、運動などの生活習慣の見直しも重要です。
- ③ お口の定期検診を年に最低1回でも受けるようにしましょう。

歯周病は細菌による感染症であると同時に生活習慣病でもあります。あなたと歯科医師、歯科衛生士などが協力して予防や治療をしていくことが大切です。

## 和知歯科診療所情報

和知歯科診療所では、通院が困難な方のために、訪問診療を行っていますので、お気軽にご相談してください。

☎ 84-1154