



## 糖尿病通信

—15—

糖尿病と上手にお付き合いするために

### 糖尿病と歯の健康

6月4日は虫歯予防デーです。健康な食生活にとって歯はとても大切です。そして糖尿病と歯周病は深い関係があるのです。

#### 1. 歯周病（歯槽膿漏）とは

歯の表面にたまる白っぽいねっとりした物質を歯垢といいます。これは細菌のかたまりで、1mgのなかに2億の細菌が住んでいるといわれています。やがて歯垢は歯石となり、歯と歯茎の間にたまっていきます。こうしてできた歯と歯茎の間の隙間を歯周ポケットと呼びます。歯石のなかで細菌が繁殖し、慢性の炎症が起こります。これが歯周病です。歯周病が進行すると歯を支える骨が溶けてしまい、歯は抜け落ちてしまいます。成人が歯を失う原因の第一位が歯周病です。また、歯周病は強い口臭の原因となります。



歯周ポケットのなかの歯石

炎症を起こした歯肉

#### 2. 糖尿病との関係

糖尿病の患者さんには歯周病のある人が多く、また重症化する割合も多い事が知られており、歯周病は糖尿病の6番目の合併症といわれています。さらに内臓肥

満は歯周病を重症化するといわれており、肥満2型糖尿病の患者さんではより重症の歯周病を合併している可能性が高いと考えられます。

また、歯周病があると、糖尿病のコントロールも不良になります。これは歯の周囲で起こっている慢性の炎症からインスリンを効きにくくする物質が血中に分泌されるためです。歯周病を治療すると、血糖値、HbA1cが改善することがわかっています。

#### 3. 糖尿病の他の合併症と歯周病

糖尿病では動脈硬化症が起こりやすく、その結果脳梗塞、心筋梗塞の危険性が正常者の2～3倍にもなります。動脈硬化症の起こっている部位から歯周病原菌が検出されたという報告もあります。口の中炎症が全身に影響を及ぼすのです。



#### 4. 歯を失うと

糖尿病の食事療法で大切な事は、野菜などの食物繊維をたくさん食べる事です。そしてゆっくりとよく噛んで食事を楽しむ事です。もし歯がぐらついたり抜けてしまったら、やわらかい食べ物をよく噛まずに飲み込んでしまう事になり、食後高血糖を招いてしまいます。

#### 5. 歯周病の予防

だらだら食いはやめましょう。夜食や間食はやめて食事の時間をきちんと決め、食後の歯磨きを欠かさず行ないましょう。高血糖では口の中が乾燥し唾液による清浄化が行なわれにくくなります。定期的に歯医者さんを受診してチェックを受けましょう。 内科 柳澤

### 糖尿病のケア



#### 歯周病も生活習慣病！？

効果的なブラッシング法で歯の健康を保ちましょう。

#### 歯磨き（ブラッシング）

ハブラシはやや小ぶりなの方が小回りが利き、ブラッシングに適しています。また毛先が細いものと歯肉と歯の間の歯垢が除去できます。力を入れすぎないようにペンを持つように握ります。

**バス法**は歯茎に炎症がある人におすすめです。

歯と歯茎の境にブラシを45度にあて、小さく振動させ歯茎をブラッシングします。やわらかいブラシを選びます。

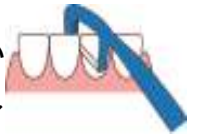
**スクラビング法**は歯ブラシを小刻みに往復運動させる磨き方で、歯ぐきに炎症のない人におすすめです。



残念ながら、ブラッシングだけでは十分に歯垢を落とすことができません。清掃補助具（デンタルフロス・歯間ブラシ）を併用するとよいでしょう。

#### デンタルフロス（糸ようじ）

寝る前のブラッシングの後に行ないます。歯の側面や小さな隙間を清掃します。糸の太さも色々あります。



#### 歯間ブラシ

隙間の広い歯と歯の間を清掃します。歯周病予防の効果もあります。



※使用開始後は歯肉の出血がみられることがあります。出血が長く続くときは歯科医にご相談ください。

**爪楊枝は使わないでね！**

看護師 石森