

おうちの  
相談室

【問い】歯周病が改善すると糖尿病の状態も改善すると聞きました。歯周病の治療を行うことで口以外の全身にも影響があるのですか？

（長崎市、58歳女性）

【答え】意外な感じがするかもしれませんが、歯周病と糖尿病にはお互い関係があります。歯周病は、歯と歯肉の境目に残った細菌が歯肉の炎症を起し、歯を支える骨を溶かす病気です。歯周病になると▽口臭がする▽朝起きると口の中が粘つく▽歯肉から血が出る▽歯がぐらぐらするなどの症状が出ますので、このような症状のある方は要注意です。

この時、歯と歯肉の隙間（歯周ポケット）は深くなって、大量の細菌の塊（プラーク）がたまっていきます。プラークは歯垢の中に10億個の細菌がいるといわれています。この細菌や細菌の出す毒素は、歯肉の血管から血流に乗って全身に運ばれる

クローバー歯科・矯正歯科院長

（長崎市新戸町）

回答者  
みつせ 光瀬 いっぺい 一平



質問をどうぞ

歯と口の健康に関する質問を受け付けます。県歯科医師会の先生方が回答します（直接本人に回答はしません）。症状などを分かりやすくまとめ、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記し、〒852-8601、長崎市茂里町3の1、長崎新聞社生活文化部「お口の相談室」係に送ってください。県歯科医師会のホームページは「8020ながさき」で検索できますので参考にしてください。

歯周病と糖尿病の関係

口腔内改善で血糖値が低下

ために、口以外の全身に影響を与えます。

現在、歯周病が原因となる全身疾患として▽心筋梗塞▽脳梗塞▽糖尿病▽メタボリック症候群▽早産▽誤嚥性肺炎などが分かっています。特に糖尿病では、口腔内環境の改善により歯肉の炎症が治まると血糖値の低下が認められるほか、生活習慣の改善により血糖値が低下すると歯肉の炎症も落ち着くことが明らかになっています。このため、歯周病の治療、予防が推奨されているのです。

歯周病の対策の一つ目は、歯磨きを毎日徹底することです。原因となる細菌を減らすことができます。歯間ブラシやフロスを併用するとより効果的です。二つ目は生活習慣を整えることです。免疫を下げないよう、疲れやストレス、食生活、喫煙などに注意しましょう。三つ目は定期的な歯科の受診です。普段の歯磨きでは取れない歯石の除去や、歯周病の早期発見につながります。

歯周病は痛みがなく、気付かないまま進行してしまうものです。気になる方は一度、かかりつけの歯科医院でお尋ねください。