

歯周病と糖尿病は関連しています。歯周病治療のススメ

先日、前上歯列がグラグラするの
で歯科医院を受診したところ、歯周
病と診断され、抜歯と入れ歯をす
められました。虫歯ではなく歯を失
う一番の原因が、歯周病です。歯周
病は、歯を支える歯周組織に炎症が起
こり、歯が破壊されていく病気で、歯
垢の中に潜んでいる歯周病菌が原因
です。最悪、歯ぐきや歯を支える骨が
破壊され、進行すると歯が抜け落ち
てしまいます。

☆歯周病が糖尿病に及ぼす影響Ⅱ

歯周病菌は内毒素をまき散らす

歯周病は、以前から糖尿病の合併
症の一つと言われてきました。実際、
糖尿病の人はそうでない人に比べて、
歯周病にかかっている人が多いよう
です。歯周病が糖尿病にどのように
影響するかというと、歯周病菌の細
胞壁に含まれる内毒素という毒物が
関係しています。この内毒素は細菌
が死滅しても毒素は残ると言われて
います。

歯周病菌は歯肉から容易に血管内
に侵入し、血管に入った細菌自体は
体の力で死滅しますが、その死骸の
もつ内毒素は残り、血糖値に悪影響
を及ぼします。血液中に残った内毒

素は、血液中の糖分の取り込みを抑
える働きもあるため、インスリンの
働きを邪魔してしまうのです。この
内毒素のため血糖値が高い状態が続
き、すでに糖尿病のある人は、歯周病
を起こしやすいと考えられています。

☆歯周病治療による血糖値

コントロールの改善

一方、歯周病治療を行うことで糖
尿病も改善することが分かっています。
つまり、歯周病を合併した糖尿病
の患者さんに、抗生物質を用いて歯
周病治療を行ったところ、血糖値の
コントロール状態を示すHbA1c
値も改善するという結果が得られて
います。

最近では、歯周病検査を受け歯周
病と診断された場合は、歯磨きの指
導、歯石の除去が歯科で行われてい
ます。

☆歯周病治療のプロセス

歯周病の治療は、歯周病菌の住処
であるプラークや歯石を取り除くこ
とが基本です。

1. 歯磨きの指導

歯磨きは時間の長さではなく、質
が大切です。きちんと歯磨きをすれ

ば、口の中の細菌は劇的に減少しま
す。正しい磨き方はもちろん、歯並び
に合わせた磨き方、歯間ブラシやフ
ロスの使い方など、歯科で指導を受
けましょう。

2. 歯石の除去

歯石は、軽石のようにたくさん
穴があり、そこに細菌が住み着いて
います。歯石は、スケーラーという器
具で取り除きます。手用スケーラー
で削り取る場合と、超音波スケー
ラーで粉碎する場合があります。除
去したあとは、細菌の毒素が付着し
た歯の表面をきれいにします。

☆歯周病にならないための

予防が大切です

正しい歯磨きを行い定期的に検査
を受けることをオススメします。正
しい歯磨きを習慣化することが第一
です。歯並びによって磨きにくいと
ころがあったり、磨き方の癖で磨き
残しがあつたりする場合もあります。
定期的には歯科で歯のクリーニングや
検診を受けるようにしましょう。ま
た、ストレスや喫煙は免疫の働きを
低下させ、炎症を起こしやすいしま
す。これらの生活習慣を見直すこと
も大切です。