

糖尿病と歯周病

-糖尿病といわれたら歯科受診をしましょう-



●糖尿病から歯周病への影響

糖尿病で高血糖が続くと、体内の防御反応が低下し、感染症にかかりやすくなります。細菌感染が原因である歯周病も同様で、糖尿病の人は糖尿病でない人に比べて、歯周病にかかるリスクが高くなるといわれています。

糖尿病の人は唾液の分泌量も減少傾向にあり、口の中の細菌を洗い流す作用が弱まったり、白血球の機能が低下するため、細菌の数が増加して歯周病になりやすく、歯周病が治りづらくなってしまいます。また、高血糖で歯茎の血管が傷んでしまうことで、歯周病が進行しやすくなってしまいます。

●歯周病から糖尿病への影響

歯周病により、歯茎の中で作り出された炎症物質は、血液を介して血糖をコントロールするホルモンであるインスリンの働きを妨げ、糖尿病を悪化させる可能性があります。歯周病の治療を行うことで、血糖値が改善したという報告も多数あります。



歯とお口を健やかに保つために

-良好な血糖管理のためにもしっかり口腔ケアをしていきましょう-

●実はすごい唾液の力

唾液は、1日1～1.5リットルもの量が分泌されていて、健康に関わる様々な働きをしています。食べ物の消化を助ける働き、味を感じやすくする働き、口の中の汚れを流す働き、酸を中和して口の中を中性に保つ働き、細菌の繁殖を抑え虫歯や歯周病を防ぐ働き、さらには唾液の中のカルシウムやリン酸で、歯を丈夫にする働きなどもあります。

●「噛む」こと

噛むことは、人間の健康にとってとても重要です。噛むことによって、唾液腺が刺激され、唾液の分泌がよくなります。噛む回数が少ないと唾液が出にくくなり、細菌が発生しやすくなって虫歯や歯周病につながりやすくなります。

噛む回数を増やし唾液をたくさん出すには

- ◆ 食物繊維の多い、噛みごたえのある食材を使う
- ◆ 野菜は大きめにカットする
- ◆ 野菜は硬めに調理する
- ◆ ガムを噛む（キシリトールガムは虫歯予防もしてくれます）
- ◆ 酸味のあるものを食べる
- ◆ 一口を少なくし、早食いをしないようにする

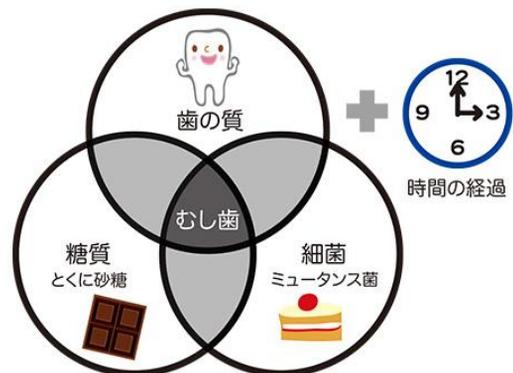
●砂糖が一番の悪者

口の中には砂糖を食べるミュータンス菌という虫歯の原因菌がいます。これが、砂糖からやがて虫歯や歯周病の原因となる歯垢を形成します。虫歯や歯周病を防ぐ最も確実な方法は、砂糖の入った食品を極力とらないことです。

●間食は歯の修復を妨げる

食事をするとお口の中は酸性に傾きますが、唾液によって中性に戻り、歯の修復が行われます。ところが、間食が多いと、酸性の時間が長く虫歯になりやすくなると同時に、歯の修復も妨げられます。

間食を控えることは、お口のケアにも糖尿病にも大切です。



虫歯の発生要因：四つの輪
細菌・糖分・歯質・時間