



おおこうちだより

Vol.22



秋と言えば、食欲の秋、読書の秋、運動の秋、そして Halloween の季節として、すっかり日本にも定着しましたね。それに合わせて、美味しいお菓子や、栗・さつまい芋・柿やブドウなど様々な秋の食材を食べる機会も多くなる季節です。
 私たちは食事をする時、当たり前のように食物を噛んで飲み込みます。これは、健康な「歯」があってこそできることです。今回は、「歯」と「糖尿病」について考えてみましょう。

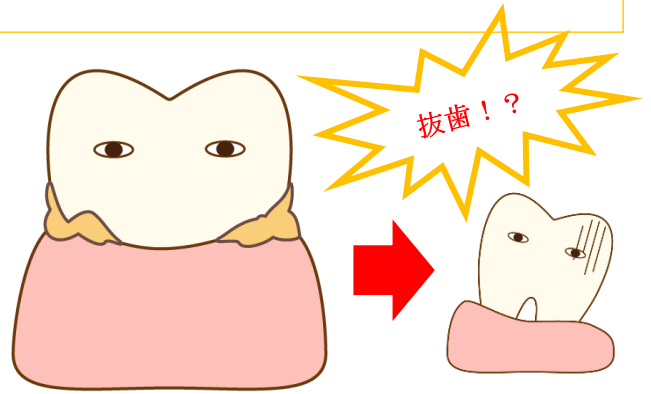
●歯周病って？

成人が歯を失う最も多い原因は、「歯周病」です。40 歳以上では、半数以上に歯周病を認められ、年齢とともに患者数は増加します。

歯周病の原因は歯の表面に付着している「プラーク」、といわれる磨き残しの歯垢です。プラークは歯の表面に細菌が膜を作り、「バイオフィルム」といわれるバリアを形成します。このバイオフィルムは薬物の浸透を防ぐため、水やマウスウォッシュなどで口をすすぐだけではキレイにすることはできません。しかし、歯磨きで簡単に取り除けるため、日々のブラッシングがとても大切です。

●どうして歯周病で歯がなくなるの？

「歯周ポケット」といわれる歯と歯肉の間で、原因となる細菌が増殖することで、歯肉に炎症を起こします。さらに進んでいくと、歯を支えている骨まで溶かしてしまうため、歯肉が下がっていく(歯周ポケットが深くなる)ほど、歯を支えている骨が失われ、グラグラと揺れるようになります。酷くなれば、抜歯に至ることもある怖い病気です。



●炎症があると血糖値があがる!?

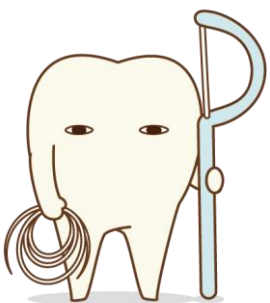
炎症を起こすと、出血や膿が出ているところから、化学物質が体に巡り、血糖値を下げしてくれるホルモンであるインスリンの効きを悪くしてしまいます(インスリン抵抗性)。それは、たとえ口の中で起こった歯周病でさえ、例外ではありません。その為、炎症があると血糖値は上がってしまうのです。

●歯周病を治療することで血糖値改善も!?

しっかりと歯周病の治療を行い、歯肉の炎症を治すことで、インスリン抵抗性が改善され、それに伴って血糖値も改善される例も多くあります。その為には、自分自身での毎日の歯磨きと、歯医者さんで炎症の原因である歯石を取り除くことです。そうすることでインスリン抵抗性が改善し、血糖値のコントロールも改善したという臨床研究が多く報告されています。

●かかりつけの歯医者さんを見つけてみましょう

糖尿病連携手帳にも歯医者さんに書いてもらうページがあります。歯が痛くない時に歯医者さんに行く必要がないと思われる方も、糖尿病の治療と一緒に定期的に歯医者さんに通い歯周病を予防しましょう。健康な歯とよりよい血糖値のコントロールを目指しましょう。



歯科	歯 科	歯 科	歯 科
歯科医師	歯科医師	歯科医師	歯科医師
検査日	検査日	検査日	検査日
歯周病	なし・軽・中・重	歯周病	なし・軽・中・重
口腔清掃	良・普通・不十分	口腔清掃	良・普通・不十分
出血	なし・時々・あり	出血	なし・時々・あり
口腔乾燥	なし・あり	口腔乾燥	なし・あり
咀嚼力	問題なし・問題あり	咀嚼力	問題なし・問題あり
インプラント	() 歯	現在歯	() 歯
	なし・あり	インプラント	なし・あり
義歯	なし・あり	義歯	なし・あり
症状	改善・変化なし・悪化	症状	改善・変化なし・悪化
次回受診	ヶ月後	次回受診	ヶ月後
備考		備考	