



歯周病も糖尿病の合併症の一つ

文責：柿元外来看護師

1. 歯周病とは？

歯の周りに起こる病気です。歯の周囲についてプラークが、歯と歯茎の間に入り込み、歯を支えている骨を溶かして最後には歯が抜けてしまう病気です。歯茎の腫れや出血から始まります。



2. 糖尿病と歯周病の関係

歯周病は慢性感染症で、インスリン抵抗性を増し、高血糖を招きやすくなります。さらに、歯周病で固い物が食べられなくなり、咀嚼回数が減ったり、やわらかい物が中心になったりすると、プラークが蓄積しやすくなります。このような食べ方は、食後高血糖や血糖変動の原因となります。



3. 歯周病になりやすい人は？

- ① 歯磨きを怠る
- ② 喫煙
- ③ 糖尿病
- ④ 口を開けている
- ⑤ 噛み合わせや歯並びが悪い
- ⑥ カルシウム拮抗薬、抗てんかん薬フェニトイン、免疫抑制薬シクロスポリンの副作用によるもの



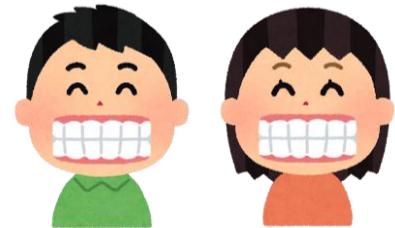
4. 歯科医との連携

歯周病も生活習慣病です。病診連携手帳などを使い、HbA1cや合併症などの情報を提供します。食事回数、間食、歯ぎしり、歯締め、精神的ストレス、口呼吸、喫煙、口腔ケアの遵守度なども共有する必要があります。



5. 歯周病の予防

- ① ブラッシングの方法として小刻みに歯と歯茎の境を磨くスクラビング法が主流とされています。差し歯やブリッジには隙間を意識してフロスや歯間ブラシを使いましょう。
- ① 飲酒後や食後の歯磨き忘れを注意しましょう。
- ② 歯科医の定期的な口腔内チェックとクリーニングをしましょう。
- ③ カルシウム拮抗剤などの服用時は口腔内清掃をしましょう。



歯周病による血糖コントロール悪化と、歯周病治療によりHbA1cの改善例があります。糖尿病と歯周病の治療を並行させることが重要です。

