



小象の糖尿病通信

糖尿病と上手にお付き合いするために



自分の身体を知ろう：歯医者さんに行きましょう

毎年6月4日～10日は『歯と口の健康週間』です。

健康的な食習慣には健康な歯が欠かせません。

1. 歯を失う原因の約半数は歯周病です。

歯周病は歯肉炎と歯周炎(歯槽膿漏)を合わせた呼び名です。歯肉炎は歯周病の初期の段階で、歯茎が赤くはれて、歯をみがくと出血することもあります。しかし症状のないことも多く、気にしない人がほとんどです。更に進んで、歯周炎になると、歯茎の腫れがひどくなり、出血することも増え、口臭が発生し、歯周病菌によって歯を支える歯槽骨が壊され、歯がぐらついてきます。やがて大切な歯を失ってしまうこととなります。

2. 歯周病は糖尿病の第6の合併症

糖尿病と歯周病は深いかわりがあります。

糖尿病の人はそうでない人に比べ、3倍歯周病になりやすく、また、肥満があるだけでも歯周病になりやすいと言われています。そして、歯周病は、慢性の細菌感染症です。体のど



こかに感染があると、インスリン抵抗性の増加で、インスリンの働きが低下し、糖尿病のコントロールを悪化させます。歯周病の治療をしっかりと行くと、HbA1cの値が改善することがよく見られます。

3. タバコと歯周病

喫煙は、糖尿病と並んで歯周病の2大危険因子です。口臭、歯や歯茎が黒くなるなど美容の点からも悪くなりますね。本人だけでなく、一緒に暮らす家族も受動喫煙で歯周病のリスクが高まります。子供たちの歯茎がメラニン色素で黒くなってしまいうこともあるようです。

4. 歯周病と遺伝

歯周病にかかりやすい遺伝的な体質があるようです。ご両親は早くから入れ歯になっていませんか？

5. 動脈硬化症と歯周病

歯周病があると、動脈硬化症が進みやすいという研究もありますが、そうではないという報告もあります。

6. 歯を失うと・・・

食物繊維の豊富な食べ物を、よくかんで食べるには、健康な歯が必要です。やわらかな食べ物は血糖値が上がりやすくなり、コントロールが難しくなります。

歯周病チェックリスト

☆定期的に受診をお勧めします

- 歯磨きをすると歯茎から血がでる
- よくタバコを吸う
- メタボ体型である
- 家族に歯周病で歯をなくした人がいる
- 親が若い時から入れ歯をしていた
- 仕事が忙しく、歯磨きがちゃんとできない
- ここ何年も歯医者さんに行っていない

☆すぐにでも歯医者さんへ！

- 歯がぐらぐらする
- 最近よく口臭を指摘されるようになった
- 歯茎が腫れる
- 糖尿病と言われている

6. 歯周病の予防には

◎歯磨きを丁寧に

歯垢は細菌のかたまり、ブラッシングで除去しましょう。歯ブラシの先が、歯周ポケットにあたっていること。そして乱暴にせず、小刻みに振動させること、が大事です。歯の隙間には、歯間ブラシやフロスを使いましょう。

◎歯医者さんでのプラークコントロール

専門の道具を使って、汚れや歯垢をきれいに取り除いてもらいましょう。

◎間食、喫煙をしない

食後に歯を磨いたら、汚さないで！

★血糖のコントロールをできるだけ

改善しましょう！！ 内科 柳澤 徳山

