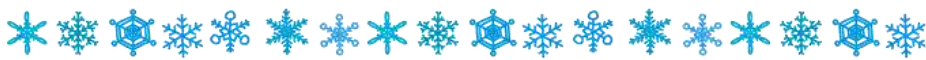




## 糖尿病と歯周病



歯科医師 長谷川士朗

2019年発表の厚生労働省調査によりますと「糖尿病が強く疑われる」人の割合は男性 19.7%女性 10.8%で 2009 年以降で最も高い数値となっています。原因の一つとして食生活の変化が考えられますが、何事にも便利になったライフスタイルは不規則な生活を引き起こしやすく、生活習慣病の危険があふれています。

さて、歯周病も成人の約 8 割がかかっている国民病ですが、こちらも生活習慣が大きく関わっており、糖尿病と密接な関係があることをご存じでしょうか。日本糖尿病学会の治療ガイドにおいて 2008 年に初めて歯周病は糖尿病の第 6 の合併症として登場しています。糖尿病と歯周病の間にはコインの裏表のような関係があり、両者をつなげるキーワードは「慢性炎症」です。歯の周りの汚れを放置していると歯肉がいつも腫れやすく「慢性炎症」の温床となります。体の中の慢性炎症はインスリンが効きづらい状態を作り、血糖値を上げ高血糖や糖尿病の原因になってしまいます。そして、血糖値が上がると免疫力が弱まるため歯周病菌がさらに増殖し歯周病も悪化するという悪循環が起きてしまうのです。歯周病と糖尿病は「慢性炎症」でつながっているので、歯周病が良くなると糖尿病が良くなったり糖尿病が良くなると歯周病が治まったりします。

糖尿病だけでなく多くの体の病気が、体の入口である口の健康と深くつながっていることが知られてきています。糖尿病は自覚症状がないまま進行する特徴がありますが、歯周病も重度になってから歯科医院を受診すると治療が難しくなります。気づいた時には「遅かった」とならないよう、口の健康も守っていただきたいと思います。



<2月14日 糖尿病オンライン講習会 申込受付中>



←申し込みは  
こちら！

内容：『糖尿病の皮膚病変について』皮膚科医師、『知っておきたいフットケア』糖尿病看護認定看護師  
日時：2月14日(月)13:30～15:00 方法：Zoom ミーティング

申し込み方法：右上の QR コードを読み取り、必要事項を入力してお申し込みください。(2月13日締切)

※2月8日以降にお申込みされた方は、当日午前中に参加 URL をお送りします。問合せ先：荏原病院栄養科(03-5734-8000)

# 歯周病を予防するために ～効果的に歯磨きをしよう！～

歯科衛生士 北澤浩美

歯周病とは、歯ぐきや歯の周りの骨などの歯を支える組織に起こる進行性の病気です。最終的には歯が自然に抜け落ちることもあります。

さて、糖尿病と歯周病は「慢性炎症」というキーワードで、つながっていました。歯周病の炎症を引き起こさないためには、口の中の細菌数を減少させ、細菌が存在しても病的な状態にならないことが大切です。そのための最も手っ取り早い方法が、歯磨きをすることです。

「歯磨きなら、毎日やってるよ！」という声が聞こえてきそうですが、歯磨きをするときに、歯ブラシで何をおとすために磨いているか、どこに磨き残しが多いか、などを意識して磨いていらっしゃいますか？なんとなく歯ブラシを動かし、歯磨き粉の爽快感だけを感じて終わりにになっていないでしょうか？以下に効果的に歯磨きをするポイントを記しますので、参考にして実践してみてください。


## ●●●効果的に歯磨きをするポイント●●●

1. 歯ブラシで、歯に付着した細菌のかたまり（歯垢＝プラーク）を磨いておとす
2. 歯ブラシの毛が当たっているところを確認しながら磨く  
ご自身の歯をよく観察して、汚れを落としたい部分に狙いを定めて歯ブラシの毛をあてる
3. 磨き残しが多いのは、「歯と歯ぐきの境い目」「歯と歯のあいだ」「歯の裏側」
4. かかりつけの歯科医院で、定期的に歯の検診や歯磨き方法のチェック（練習）をおこなう

## ≪歯ブラシでおとすのは何？☞歯に付着した細菌の塊や食べかすなど≫



針先に、1000億個の細菌

口の中には、 500～700種類の常在菌が存在しています。

歯に付着した細菌（歯垢）は、うがいで取れません。歯ブラシの毛で磨くことで取れます。汚れをおとしたい部分に、歯ブラシの毛があたっていますか？

## ≪磨き残しが多い部分☞意識的に歯ブラシの毛をあてることが大切！≫



歯と歯ぐきの境い目



歯と歯のあいだ



歯の裏側



狙いを定めて！

矢印の部分だけが磨けています。

## ≪かかりつけの歯科医院をつくろう！☞自己流歯磨きを定期的に修正する≫

ご自身での効果的な歯磨きの実践とかかりつけの歯科医院への定期的な受診が、歯周病を予防するには不可欠です。