

「糖尿病」の第6番目の合併症、 「歯周病」について

「糖尿病」とは？

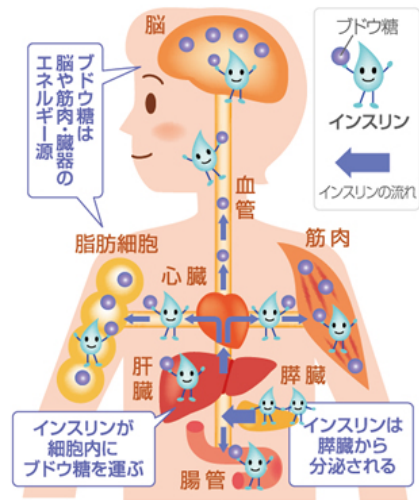
食べ物や飲み物は消化、分解され、腸でブドウ糖に変わります。ブドウ糖は血液中に流れ、筋肉や臓器のエネルギー源になります。この血液中のブドウ糖の量が、**血糖値**と呼ばれているものです。

通常は、食事の後で血糖値が上昇します。この血糖値を下げるために膵臓(すいぞう)のβ細胞からインスリンが分泌されます。インスリンは、体内で唯一血糖値を下げるホルモンで、血液中のブドウ糖を肝臓、筋肉、脂肪組織などに取り込ませる働きをし、それにより血糖値が下がるのです。

何らかの原因でインスリンの分泌が遅れたり、分泌そのものが衰えたり、分泌されても作用が低下してしまうと、ブドウ糖が細胞に取り込まれなくなってしまいます。その結果、空腹時であっても高血糖状態になってしまいます。すると、筋肉や内臓にエネルギーが運ばれず、全身のエネルギーが不足してしまうのです。このように、様々な原因で慢性的に高血糖状態になるのが糖尿病です。(図右)

糖尿病の原因には、遺伝的要因もありますが、過食や運動不足、ストレスなどの生活習慣や肥満などが大きく関わっているといわれています。

血液中のブドウ糖を細胞へ運ぶ **インスリン**



「歯周病」とは？

「歯周病」は、細菌の感染によって歯を支える歯肉や歯槽骨などの歯周組織が破壊され、その機能が侵される病気です。

「糖尿病」の人は、糖尿病でない人に比べて、中程度あるいは高度の「歯周病」になる頻度が2~3倍高く、また、細菌の攻撃に対して自分を守る免疫力が低下しており、炎症による組織破壊が進行しやすくなります。「歯周病」は、網膜症、腎症、神経障害、足病変、動脈硬化性疾患

歯周病は、6番目の糖尿病の合併症



の5つの合併症に次ぐ6番目の糖尿病の合併症とされています。これらの合併症の中でも「歯周病」は早い段階から気をつけるべき合併症とされています。(図上)

口の中にはおよそ300~500種類の細菌が住んでいます。細菌の数としては500億から1兆個になります。普段は「常在菌」として存在し、身体に病原性を示しません。しかし、ブラッシングなどの口腔ケアが充分でなかったりすると歯の表面に「歯垢(しこう)」（プラーク）が付着します。

「歯垢」は粘着性が強く、うがいをした程度では落ちません。この「歯垢」の1mgの中には10億個の細菌が存在し、30~40種類の細菌からなります。

「歯垢」の中の細菌には抗生剤、殺菌剤が効きにくい状態となっています。これらの細菌が歯周組織に炎症を起こして「歯周病」を引き起こすのです。(図左)

歯周病を引き起こす、口腔内細菌の特徴

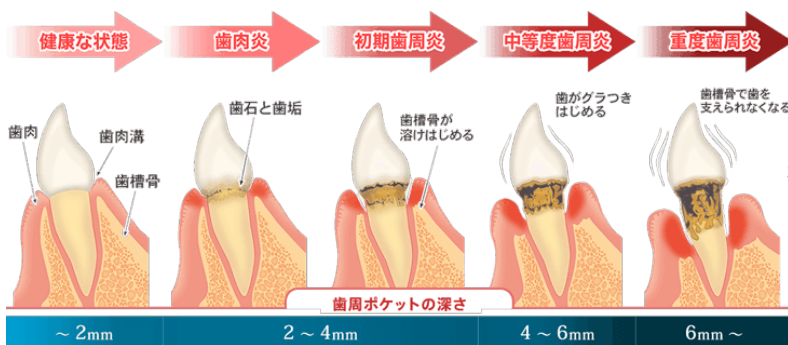
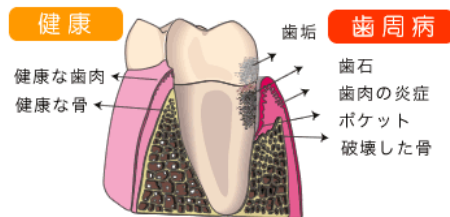
- 嫌気性細菌^{※1}が多い
- 運動性桿菌^{※2}やスピロヘータ^{※3}が構成される
- 歯肉溝中に入り込み増殖
- 歯肉の中に侵入できる細菌がいる
- 毒素を産生する細菌がある
- 30~40種類の細菌が集まって歯垢(プラーク)を形成、抗生剤や殺菌剤が効きにくい形態を作る

※1: 酸素の存在する環境では生きが困難な細菌。
 ※2・3: 歯肉の中で毒素をまき散らしながら増殖する細菌。ともに口臭の原因となる。



歯周病は、「歯垢」の中の原因菌が歯と歯肉の隙間の歯肉溝から入り込み、炎症を起こす病気です。

「歯垢」は取り除かなければ硬くなり、「歯石」と言われる物質に変化し、歯の表面に強固に付着し、ブラッシングだけでは取り除くことができなくなります。この「歯石」の中や周りに更に細菌が入り込み、歯周病を進行させる毒素を出し続けます。そして、進行すると「歯周ポケット」と呼ばれる歯と歯肉の境目が深くなり、「歯槽骨」（歯を支える土台）が溶けて吸収されていき、歯がグラつくようになり、結果的に歯を失うこととなります。歯を失う三大原因は歯周病、むし歯、歯根破折（「歯根が折れる(割れる)」こと）で、歯周病は最大の原因となっています。



健康な歯肉は、色がピンクで形は歯と歯の間に三角形でとがって、固くて出血もないのが健康な状態です。「歯肉炎」になると、歯肉が丸みを帯び、はれぼったい感じになります。歯磨きをしたりすると、出血しやすい状態になります。さらに歯肉が下がって歯の根っこが見え、まるで歯が長くなったように見えます。そのため歯がグラツいたり、膿が出たり口臭がひどくなってくる。（図左、上）



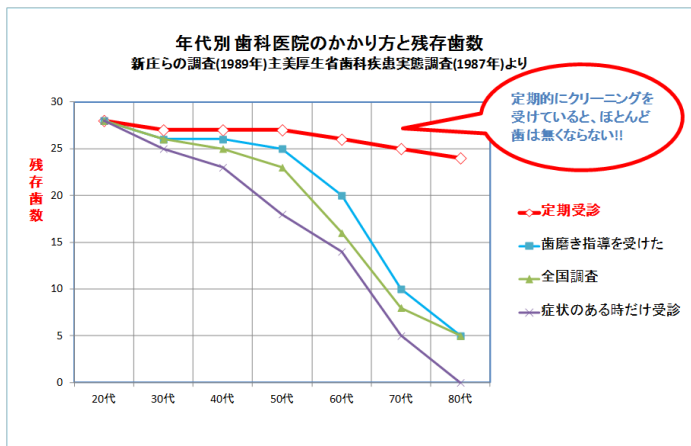
最近、歯周病になると糖尿病の症状が悪化するという逆の関係も明らかになってきています。つまり、歯周病と糖尿病は、相互に悪影響を及ぼしあっていると考えられるようになってきたのです。さらに、歯周病治療で糖尿病も改善することも分かっています。

また、歯周病が全身に多くの影響を与えることも明らかになってきています。歯周病も糖尿病も生活習慣病ですから互いに深い関係があつて不思議ではありません。例えば、歯周病患者は脳梗塞や心筋梗塞などになる確率が3~4倍、早産（低体重児出産）は報告によって異なりますが3~7倍の危険性があるとされています。その他、気管に入った唾液中の細菌などが肺に感染して起こる「誤嚥性肺炎」との関連性も指摘され、口腔ケアが重要です。（図左）

日本での調査では、歯科医療機関で定期的にメンテナンスを受けた人と受けなかった人では80歳になったときに残存歯の数に大きな差がついています。（図右）

日本は欧米諸国と比較するとまだまだ認識が低く、予防意識の高い欧米諸国では定期的な歯科受診率は80%以上で、平均残存歯数が飛躍的に向上しています。

大切な歯を守るためには、悪くなってから治療を受ける習慣から、定期的に歯科受診をして悪くならない様に予防することが重要とされています。



図は、「(株)山田養蜂場」「メディアマグ」「日本臨床歯周病学会」「銀座しらゆり歯科」、「渋谷歯科クリニック」ホームページから引用しました。

この「診療所だより」や診療についての御意見・御要望などをお気軽にどうぞお寄せ下さい。これからの参考にさせていただきます。

編集・発行： 勝山諄亮

勝山診療所

〒639-2216 奈良県御所市343番地の4（御国通り2丁目）
電話：0745-65-2631