

ご存知ですか？

# 歯周病と糖尿病の深い関係

卵が先？鶏が先？

同じように歯周病が先なのか糖尿病が先なのかわからぬくらい、歯周病と糖尿病は密接な関係にあります。

青年期・壮年期シリーズ vol.4



## 糖尿病の合併症

網膜症、腎症、神経障害、心筋梗塞、脳梗塞

歯周病は第6番目の合併症！

血管がもろくなる

血液のめぐりが悪くなる

身体の抵抗力が弱くなる

歯周病菌に感染しやすくなる

糖尿病がある人は歯周病になりやすく重症化しやすい

糖尿病

糖尿病が悪化

糖尿病とはインスリンが足りたり、充分働かないことにより、血糖値が高くなってしまう病気。

## 歯周病と糖尿病の負のスパイラル

インスリンの効き目が悪くなる

血液中の TNF- $\alpha$ が増加

歯周病とは歯を支えている骨や歯ぐきが破壊されていく病気。重症化すると全身の病気とも関わってくる。

TNF- $\alpha$

慢性の炎症があるところで作られるタンパク質。インスリンの働きを妨げる作用がある。

内毒素（エンドトキシン）

細菌の細胞の壁に含まれる毒素のこと。細菌が死滅しても毒は残り、血中に入ると発熱など体に悪い影響を及ぼすことがある。

歯周病菌の内毒素や炎症に関わる物質の増加

## 歯周病

歯周病がある人は糖尿病の治療が困難になりやすい

逆を言えば、歯周病をコントロールすることで、糖尿病のコントロール状態が改善する可能性があります！

## 歯周病セルフチェック



歯ぐきが赤く腫れ、膿ができる
歯みがきの時、歯ぐきから出血する
歯と歯の間に物がはさまる
硬いものが噛みにくい
ぐらぐらしている歯がある
口臭が気になる
歯が浮いたような感じがする
朝起きた時に口の中がネバネバする
歯ぐきが下がって、歯が長く見える

## 糖尿病セルフチェック



家族に糖尿病の人がある
手足がしびれたり、体がかゆくなることがある
あまり運動をしない
おしっこの回数が増えた
急に視力が落ちて見えにくくなった
皮膚のできものが治りにくい
急に体重が減った
喉が渴き、水分を多くとるようになった
血糖値が高いと言われたことがある

歯周病と糖尿病はともに自覚症状が少ない病気で、気づかぬうちに病気が進行している場合があります。チェックリストに該当する方は、かかりつけ歯科医で歯科健診を、かかりつけ医で糖尿病検査を受けましょう。