

ご存知ですか？

歯周病と糖尿病の深～い関係

卵が先？鶏が先？

青年期・壮年期シリーズ vol.4

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



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！

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

血管がもろくなる

血液のめぐりが悪くなる

糖尿病とはインスリンが足りな
かったり、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

身体の抵抗力が
弱くなる

歯周病菌に感染
しやすくなる

インスリンの効
き目が悪くなる

血液中の $\text{TNF-}\alpha$ 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。

$\text{TNF-}\alpha$

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。

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

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

**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いる
	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
	喉が渇き、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、気づかない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。