

# 歯と糖尿病の関係

川村歯科 川村 則夫 (歯科医師)

発行:幡多地域糖尿病対策検討会

四万十市具同の川村則夫です。最近お口の健康と糖尿病の関係が大きくとりあげられることが増えてきました。糖尿病の合併症といえば網膜症、腎症、神経障害などですが、歯周病も糖尿病の合併症として加えられるようになっています。

糖尿病は全身の免疫機能を低下させ、また細く小さな血管に障害をあたえるため歯周病が悪化しやすくなるからです。

その中で歯周病が特殊なのは「歯周病を改善すると糖尿病も改善する」可能性があることです。糖尿病性網膜症になったあと、目を治しても糖尿病の値は改善しませんが、歯周病を治療すると HbA1c<sup>※1</sup> が約 0.5% 減少するという報告もあります。



## なぜ、歯周病を治療すると糖尿病が改善するのか

一つ目のポイントは「歯周病菌による感染」です。

まず歯は人体の中で唯一、中から外に向けて飛び出しており、身体を貫通して存在する組織です。しかも歯には新陳代謝がありません。身体を貫通しているということは、常に感染の危険があるということになり、しかも新陳代謝がないということは、歯についた傷、汚れは簡単には取れません。汚れた棒が口のなかに刺さっていると考えると恐ろしいですよね。

もちろん身体には免疫があり、細かい血管が歯を取り囲んで白血球などの免疫チームとバイキン軍団がいつも戦争しながら小康状態<sup>※2</sup> を保っています。しかし糖尿病になると、この小さな血管に障害をおこし、体の抵抗力を下げるため歯周病が悪化します。また歯周病が進行すると歯周病菌が身体に入ってきやすくなるため、心疾患など全身の健康に影響をおよぼし、血管内プラーク<sup>※3</sup> などさらなる血管障害を引き起こすことで糖尿

病も悪化していきます。このように糖尿病と歯周病はコインの裏表のような関係なのです。

またもう一つのポイントは「噛めること」です。

ある研究によると血糖のコントロールが悪いグループは、良いグループと比べると明らかに歯の本数が少なく、また血糖コントロールの値が悪いほど歯の喪失本数が増えるそうです。歯周病は歯が存在することで起きる病気ですから、歯が無くなつていけば歯周病のリスクも下がり、糖尿病の値も改善すればよいですが実際はそうではありません。歯周病だけが糖尿病の原因ではないからです。



一般に糖尿病治療には食事療法が用いられます。口は食事の入り口、消化のスタートです。糖尿病用のメニューは同じでも、口の中の状態が違えば身体に取り込まれる栄養は違うはずですし、噛みにくければ、柔らかくて味の濃いものを選んでしまうかもしれません。歯周病はご存じのとおり歯がグラグラして抜けていく病気です。自覚症状に乏しく、多くの歯に同時に起こるため気づいたときにはすでに噛めなくなっていることも少なくありません。噛めるようにすることは食事療法に入るために大切な第一歩となるでしょう。

さて、ここまで歯周病を中心に、糖尿病との関係について書いてきましたが、どちらも生活習慣病（1型糖尿病はのぞく）と言われています。仕事が終わったらまずお酒のんで、お菓子をつまみにそのままソファで寝てしまう。歯周病治療で考えても歯磨きせずに寝ていることが一番の問題ではありません。正しい生活、健康的な食事、わかっているけどみんなそれぞれのストレスのなかで難しいと思いますが、ほんの少しだけご自身の生活、身体の使い方を見直していただければ必ず何かが変わっていくと思っています。

暑さ寒さも極端で過ごしにくい年が続いています  
が、どうぞ皆さんお身体ご自愛ください。



※1 ヘモグロビンエーワンシー。過去1~2か月間の血糖値の平均的な状態を示す指標のこと。正常値5.6%未満

※2 病状が一時的に回復し、安定しているものの、依然として予断を許さない状態のこと。

※3 血管内膜にコレステロールが蓄積してできた血管のコブ。粥腫（じゅくしゅ）のこと。