

あたらしく

第44号
担当 長澤 優香

糖尿病と歯周病

○糖尿病と歯周病の関係



最近、社会の高齢化に伴い全身に疾患を有する方が増えつつあります。その中でも今回ご紹介する糖尿病は、現在治療を受けている方が約237万人、糖尿病予備軍の方を含めると約2450万人にもなり、なんと5人に1人が罹患している生活習慣病です（生まれつき糖尿病の方も含まれます）。また糖尿病は、腎症・動脈硬化・神経障害の他、歯周病の悪化も招くなど、様々な合併症を引き起こします。そのため、歯科治療とも大きく関わってくる上に、その疾患をコントロールするためには口腔内をきれいに保つことが、とても重要になってきます。

では、歯科治療とどう関わってくるのかを具体的に説明していきたいと思います。

○糖尿病

まず、糖尿病はどのような疾患であるかということから説明していきたいと思います。

通常、食物等を摂取後、糖というエネルギーへと分解されますが、ここで血中の高糖分状態をインスリンという、血糖を正常値へと下げるホルモンの作用が働くことで、糖を筋肉や組織へ運び込むことができるようになります。ところがインスリンの分泌不全や作用不全により、慢性的な高血糖状態に陥ります。この代謝

異常のことを糖尿病といいます。前述しましたが、糖尿病は二種類に分かれます。

【Ⅰ型糖尿病】

遺伝的な糖尿病で、小児の頃から発病します。インスリンを分泌する細胞が破壊されるためにインスリン不足になります。このような糖尿病は、自己免疫疾患の一種と考えられています。

【Ⅱ型糖尿病】

主に生活習慣が原因で起こる糖尿病で、正式にはⅡ型糖尿病といいますが、高脂肪の食事を過度に摂取し続ける他に、運動不足などの影響でインスリンの分泌低下、またはインスリンの受容体の減少、機能低下による抵抗性が起こります。

いずれもインスリン注射などの薬物療法、食事療法、運動療法の治療を受けコントロールする必要があるのですが、初期の状態では口渴、体重減少、多尿などの比較的軽い症状であるため、軽視してしまう方もいらっしゃるが現状です。では、そのままどううなってしまうのでしょうか。コントロール不足のまま慢性の高血糖状態が続くと、

【糖尿病性神経障害】

高血糖が続く血液の流れが悪くなることで、末梢神経の働きに障害がでる場合があります。末梢神経は自律神経・知覚神経・運動神経を司るので、障害が起こると手足のしびれ、冷え、立ちくらみが起こります。

【糖尿病性網膜症】

高血糖は毛細血管に障害を起こします。眼球内の網膜という、焦点を合わせる上で大事な組織の毛細血管に障害が起きること、出血や網膜剥離等を起こし失明にもなりかねません。

【糖尿病性腎症】

腎臓には血液の老廃物をろ過する働きのある糸球体があります。糸球体はたくさんの毛細血管でできていますが、糖尿病になると次第に毛細血管が硬くもろくなり、ろ過する働きが低下するため、血中の老廃物が溜まり腎障害を起こします。さらに腎障害が進行すると腎不全に陥るため、血液透析が必要となります。

ここまで上記の合併症を三大合併症と呼びますが、その他に、

【糖尿病性壊疽】

末梢神経の障害、毛細血管の障害が起こりさらに易感染といった状態で傷ができてしまうと、あつという間に感染し、しまいには足（特に下肢の末端）の潰瘍、壊疽へ発展することもあります。

【動脈硬化（心筋梗塞・狭心症）】

高血糖（血中の糖が異常に増えた状態）が続くことで動脈硬化が進み、心筋梗塞や狭心症といった心疾患、脳血管疾患へとつながります。

【歯周病】

免疫低下により、歯周病などの感染症の発病や進行のリスクが通常の2〜3倍といわれています。また、歯肉に通っている毛細血管内の循環障害により歯周組織の血行が悪くなることで、治癒の遅延や感染がより起こりやすい状態となっています。

など、歯周病も含めて6大合併症と言われています。

その他にも注意していただきたいのが、糖尿病の治療を受けられている方の低血糖性昏睡です。糖尿病の方が空腹等の低血糖になると、血糖の数値が平均的な低血糖を起す数値まで低くならなくとも、意識障害がでる場合があります。手指のふるえ、冷汗、動悸が出現し、さらに低下すると昏睡状態から死に至る場合もあります。

このように中には今までの生活を送ることが難しくなり、命に関わる状態も招きますから、糖尿病をきちんとコントロールすることは、今後の生活を送る上で重要となってきます。

ではコントロール法としてどのように歯科が関わってくるのか、歯周病はどのように糖尿病へ影響を及ぼすのか説明していきたいと思えます。

○歯周病が及ぼす影響

歯周病を合併している糖尿病の方は、インスリン抵抗性という、インスリンが正常に働かない状態へ変化しています。食物を摂取して血糖が上がる際にインスリン抵抗性があると、血糖を下げる作用がうまく働かないため、血液中に多量の糖が残ってしまうのです。原因のひとつに歯周病菌が出す炎症の物質が影響していることが判ってきました。

インスリン抵抗性は脂肪組織（内臓脂肪）の増加に伴い、脂肪細胞で慢性的な炎症が起こることにより産生される物質が関与しています。歯周病はその物質の産生を亢進させてしまうことで、歯周病の状態が思わしくない場合、インスリンを使用しても、なかなか血糖が下がらずコントロール不良となってしまうのです。逆をいえば歯周病を治療し、口腔内をきちんと管理しておくことで、糖尿病への管理にもつながりますから、歯周病の検査を受け、まずは状態を把握することが大切になります。

気をつけなければいけないことは、歯科治療を受けるにあたって、糖尿病により歯周組織の繊維組織や毛細血管も変化している上に感染しやすい状態にあるため、必要があれば抗菌薬を服用していただく等、処置によっては注意を必要があります。



○予防法マシ紹介

今までの説明でも出しましたが、まとめると、
〈セルフケア〉

口腔内を良好に保つためには、まず基本はブラッシングです。今の口腔内に合ったブラッシング指導を受け、ご自分でも口腔内を守るという意識が大切です。
〈プロフェッショナルケア〉

歯科治療をきちんと受けて口腔内の環境整備を行いましょう。未治療のまま放置すると悪化を招きますから、歯周病の治療も含めて、早めに治療を受けることが大切です。

また、メインテナンスとして定期健診を受けることで早期発見、予防に繋がります。

また口腔内の状態にあったケア用品で、コンクール等の殺菌作用の高いうがい薬の使用の他に歯肉の状態によってはやわらかめの歯ブラシを使用していただくことも大切です。もし不安なことがありましたら、ご相談いただければと思います。

スタッフの広場

ユナ先生より

最近ユニフォームを新しくしました。身も心もリフレッシュしてまいります。

食欲の秋☆プニプニの秋…(笑)  吉田

秋から手芸にチャレンジ  長澤

長井で芋煮会  おいしかった  岡田

新たに加わりました  頑張ります  眞

