

## 特集 糖尿病と歯周病の切っても切れない関係

### 歯周病の自覚症状が無いうちに 歯医者さんで歯と歯ぐきをチェックする習慣を！

糖尿病と歯周病には密接な関係があり、糖尿病の方は歯周病になりやすく、また、歯周病は血糖値の改善を阻害して、糖尿病の重症化や回復の遅れにつながる恐れがあります。このことは近年広く啓発されてきており、皆様も一度は聞かれたことがあるのではないのでしょうか。

歯周病は自覚症状に乏しく、「**歯が痛くて噛みにくい**」とか「**出血や口臭がひどい**」などの自覚症状が出るような段階ではかなり病気が進んでしまっていることが多いです。「**歯磨きをしたら出血する**」という方はもちろんですが、自覚症状がない方でもかかりつけの歯科医院を作って定期的に歯と歯ぐきのチェックをするようにしましょう。

また、歯周病菌は歯肉に炎症を起こし、それにより生成された物質はインスリンの働きを悪くさせますので、お口の中をキレイにしておくことで糖尿病の進行を遅らせることができるとも考えられています。

さらに、糖尿病患者さんで血糖コントロールが悪い場合は、歯周病の治療効果が出にくかったり、歯を抜くなどの外科処置をした際に、血流障害や免疫機能低下の関係から治りが悪かったりすることもあります。どのような病気でも早期発見・早期治療が重要なことは言うまでもないですが、やはり「**歯周病の自覚症状が無いうちに歯医者さんで歯と歯ぐきをチェックする習慣を！**」を強く勧めたいと思います。さらに、歯科医院では歯と歯ぐきのチェックだけでなく、歯の汚れである歯垢（プラーク）やそれが固まった歯石についても掃除ができますし、一人ひとりに合った歯の磨き方なども指導が受けられますので、ぜひ足を運んでみてください。「**糖尿病治療の効果がなかなか出ない**」という方も一度歯科医院で歯周病のチェックをしてもらってください。糖尿病と歯周病は相互に関係しているので、歯周病治療をすることで糖尿病が改善するかもしれません。

ちょうど6月4日から10日は「歯と口の健康習慣」です。今年のテーマは「**手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで**」です。お口の中をキレイにすることで、いつまでも健康な生活ができますように！！私たちはそのお手伝いをさせていただきます。

甲賀湖南歯科医師会（眞岡歯科医院） 眞岡淳之

## ピンときたら 受診！

健診を受けてない

1年以上  
歯医者さんに行っていない

糖尿病かもしれない（HbA1cの値が6.5%以上）のに  
お医者さんに行っていない

国民健康保険 または  
後期高齢者医療制度  
加入者

お住まいの市にQ

〇〇市 健康診断

被用者保険  
加入者

職場にQ

(例：〇〇けんぽ など)

かかりつけ歯科医院がない方は

### お近くの歯医者さんへ

受診を

滋賀県歯科医師会

かかりつけ歯科医院があればそちらへ。



かかりつけ医療機関がない方は

### 甲賀湖南糖尿病連携医へ

受診を

甲賀湖南糖尿病連携医

かかりつけ医療機関があればまずそちらへ。