

2016年8月29日掲載

歯周病と肥満と糖尿病

日頃の生活 見直して

糖尿病の人は、糖尿病でない人と比べて中等度、高度の歯周病になる割合が2～3倍高く、さらに、細菌の攻撃に対する免疫力が弱く、組織の治癒力も低いため、炎症による歯周組織の破壊が進行しやすくなります。反対に、糖尿病の人に歯周病の治療を行うと、血糖値が改善することが証明されています。

また、生活習慣が歯周病に及ぼす影響では、喫煙、年齢、歯磨きの回数などがありますが、肥満度との相関性が高いことも確認されています。

歯と糖尿病の関係を見ると、糖尿病の病態を示す指標であるHbA1c（正常値5.4%以内）が8%以上であると、10年間に3本以上の歯を喪失するリスクがあると報告されています。血糖値のコントロールと歯の喪失とは密接に結びついているのです。

肥満、歯周病、糖尿病という関係性のある生活習慣病を防ぐには、本人が日頃の生活習慣を見直すことが大切といえます。

ご自身で注意することは、①歯科医院で適切な歯周病の治療を受ける②歯が抜けた部分がある場合には、天然歯に近似したよく噛める状態に機能回復する③ブラッシングを徹底して行い、歯周病菌の数を可及的に少なくする④ウォーキングなどの有酸素運動を継続的にする、などがあり、生活習慣を変えることにより、怖い生活習慣病を封じ込めることに期待が持てます。