

★歯を大切にするための情報をお届けします。



# 健康ニュース

ビバ歯科・矯正小児歯科

047-421-0118

## 糖尿病のリスクが高い方は歯周病に注意！

糖尿病と聞くと、血糖値のコントロールや合併症への注意を思い浮かべる方が多いでしょう。しかし実は、糖尿病と深く関わるもう一つの重要な病気があるのをご存じでしょうか？それが「歯周病」です。

糖尿病と歯周病は、一見まったく関係のない病気に思えますが、実際には相互に悪影響を及ぼす「深い関係」があることが、近年の研究で明らかになっています。

### 糖尿病が歯周病に影響する理由

糖尿病の方は、免疫力が低下しやすく、細菌への抵抗力も弱まっているため、歯周病にかかりやすく、悪化しやすいとされています。また、傷の治りが遅くなる傾向もあるため、歯ぐきの炎症が慢性化しやすいのも特徴です。



### 歯周病が糖尿病に及ぼす影響

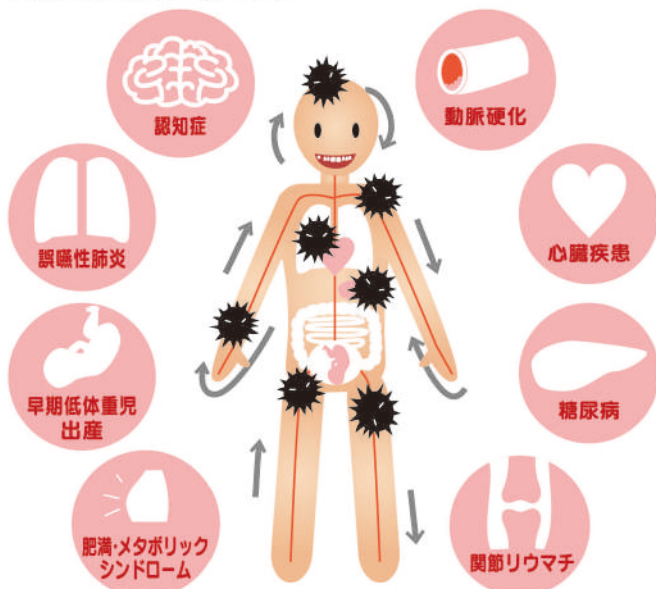
歯周病は、糖尿病の合併症のひとつとされてきましたが、近年では「歯周病が糖尿病のコントロールを悪化させる」ことも明らかになっています。歯ぐきの炎症によって発生する「炎症性物質」は、血糖値を下げるインスリンの働きを妨げる作用があるとされ、結果的に血糖値が下がりにくくなってしまいます。つまり、歯周病があると、糖尿病の治療がうまくいかない可能性が高まるのです。



### 歯周病予防のために歯科受診を

糖尿病と歯周病はお互いに悪影響を及ぼし合う「負のスパイラル」に陥りやすいため、どちらか一方だけでなく、両方のケアがとても重要です。糖尿病のリスクが高い方、すでに糖尿病と診断されている方にとって、歯科での定期的な健診と歯のクリーニングは非常に効果的な歯周病の予防手段となります。

また、歯周病は糖尿病だけでなく、心疾患や呼吸器疾患など、全身の健康にも関係していることがわかってきています。健康な体を維持するためには、歯周病の治療と予防は大切です。



## お口の健康を支える “唾液” のチカラ



普段、唾液のことをあまり意識する機会は少ないかもしれませんが、実はお口の健康を守るうえで、とても重要な役割を果たしています。唾液が十分に分泌されていると、むし歯や歯周病、口臭の予防にもつながります。

唾液の量が減ってきたと感じたら、まずは「よく噛んで食べる」「水分をしっかり摂る」「リラックスを意識する」といった生活習慣を見直すことから始めましょう。あわせて、唾液腺をマッサージする、口の中を動かす体操をする、といった取り組みも効果的です。

### お口の体操

それでも改善が見られない場合は、唾液の分泌を促すための専用グッズなどもありますので、早めに歯科医院で相談されることをおすすめします。



### 唾液の働き

<p>再石灰化作用</p>	<p>口の中の清掃作用</p>
<p>消化促進</p>	<p>味を認識する</p>
<p>粘膜を保護する</p>	<p>むし歯を防ぐ</p>