

お口のくち

健康情報室

むし歯とともに口腔^{くわうくわう}の2大疾患の一つとされている歯周病は、歯と歯ぐきの隙間（歯周ポケット）から侵入した細菌が歯ぐきの炎症を引き起こし、歯を支える骨を溶かしてしまう病気です。30歳代以上の3人に2人が発症していると言われています。

厚生労働省の2022年の調査によると、40歳以上の歯周ポケットがある人の割合は、75歳以上が前回16年調

歯周病ケア 糖尿病防ぐ

查比で5・4割増加するなど、特に高齢者で増え、高齢になるほど高くなる傾向がわかりました。

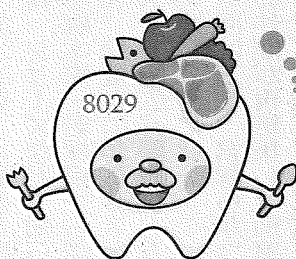
歯周病になると、心筋梗塞^{こうすうせき}や脳梗塞といった様々な全身疾患のリスクが高まります。特に関わりがあるとされているのが糖尿病です。

歯周病と糖尿病はともに、炎症を引き起こす疾患です。歯周病による炎症から発生するサイトカインという物質が、血糖値を下げるインスリンの働きを邪魔して、糖尿病の症状を悪化させます。つまり、糖尿病を防ぐには、歯周病にならないことが大切にな

ります。

歯周病は生活習慣病なので、日頃からの予防が大切です。歯磨きなどの口腔ケアを行うとともに、歯科医院で定期健診を受け、お口と体の健康を目指しましょう。

（千葉県歯科医師会）



「8029運動」PRキャラクター もぐい