

お口の^{くち}

健康情報室

歯周病と糖尿病は、相互に悪影響を及ぼす関係にあります。どちらか一方が悪化すると、もう一方も進行しやすくなるのが、多くの研究で示されています。

ただ、歯周病があるから糖尿病になりやすい、といったことではありません。糖尿病は血糖値が高い状態が続くことで免疫力が低下し、細菌への抵抗力が弱まります。口腔内の状態がよくなないと、歯肉に炎症が起こりやすく、歯周病が重症化しやすくなります。また、高血糖は歯肉の血管をもろくし、傷の治りを悪

歯周病、糖尿病 相互に影響

くするため、歯周病治療の効果も出にくくなります。

歯周病も糖尿病を悪化させます。具体的には、歯周病による慢性的な炎症で産生される「炎症性サイトカイン」という物質がインスリンの働きを妨げることで血糖値のコントロールが悪化します。また、歯周病菌やその毒素が血流に入り込むことで、全身の慢性炎症が促進されて糖尿病の悪化につながります。歯周病は、歯肉の中で炎症がくすぶり続ける「慢性炎症の火種」として全身に悪影響を及ぼすのです。こうした事実は、多くの研究で示されています。

しかしこの関係は、逆にいえば「どちらかを改善すると、もう一方も良くなる」ということを意味します。実際、歯

周病治療を行うと血糖管理の指標「HbA1c」（ヘモグロビンエーワンシー）の値が改善するという報告もあります。糖尿病のある人ほど、定期的な歯科受診と歯周病ケアが重要です。毎日の歯磨きや歯間清掃に加え、歯科医院での専門的なクリーニングを継続することで、全身の健康にも良い影響が期待できるので

（県歯科医師会）

健康長寿の合言葉！！



「8029運動」PRキャラクター もべじい