

血糖と歯周病の関係性を知ろう

かがやきメイトホームページの健康ポータル・ポイントサイトでは、健康に役立つコラムを掲載しています。その中から糖尿病と歯周病に関するコラムをご紹介します。

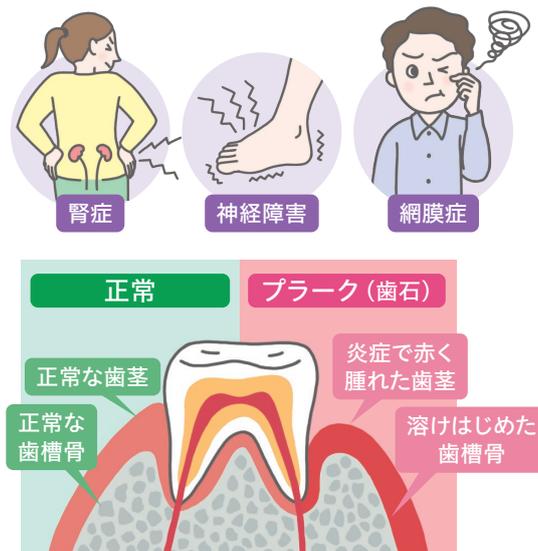
何の関係もないように思える糖尿病と歯周病ですが、実は密接な関係があります。2つの特徴を理解して予防をしていきましょう。

糖尿病と歯周病

糖尿病は血液中に含まれるブドウ糖の濃度（血糖値）が慢性的に高くなってしま病気です。高血糖の状態が続くと血管壁が傷つき、「神経障害」「網膜症」「腎症」などの合併症を引き起こす要因につながります。

歯周病は、歯と歯茎の境目にある溝の中にプラーク（歯垢）がたまり、歯茎に炎症が起こる病気です。歯周病が重症化すると歯を支えていた歯槽骨が破壊され、土台を失った歯が抜け落ちてしまうこともあります。

糖尿病で高血糖の状態が続くと、血管がもろくなり、免疫力や傷を治す力が低下することで歯周病につながりやすくなります。また、歯周病も放置をしてしまうと、細菌から出る毒素が歯茎の血管から血液中に入り込み、血糖値を下げるインスリンの働きに影響を与え、糖尿病につながりやすくなります。このように糖尿病と歯周病は個々に起こる病気のように思えますが、2つの病気には密接な関係があるのです。



歯周病の予防は生活習慣の改善

歯周病の予防には、歯磨きをしっかり行うことが基本ですが、その他の生活習慣の改善でリスクを下げることができます。

歯周病につながる生活習慣

- ① 甘いものをよく食べる 歯周病菌の原因であるプラークは、糖分をエサにして増殖します。ダラダラと間食をすることは控えめにしましょう。
- ② 口で呼吸をする癖がある 口内が乾燥し、唾液の働きを低下させます。
- ③ ストレスが多い ストレスが免疫力を低下させる要因になります。十分な睡眠を取り、溜まったストレスは早めに解消しましょう。
- ④ 食事が不規則 糖尿病になりやすい食生活が歯周病を悪化させます。「ご飯+肉や魚+野菜」のようにバランスの良い食事を心掛け、腹8分目を心掛けましょう。
- ⑤ 煙草を吸う ニコチンなどの有害物質が血流を悪くし免疫力を低下させます。また、受動喫煙により歯周病になるリスクは高まります。煙草を吸う方は禁煙をお勧めします。

◆健康ポータル・ポイントサイトについては、本誌P27でご案内していますので、ご覧ください。

問合せ先

福利厚生課厚生事業担当 | ☎03-5320-6821