

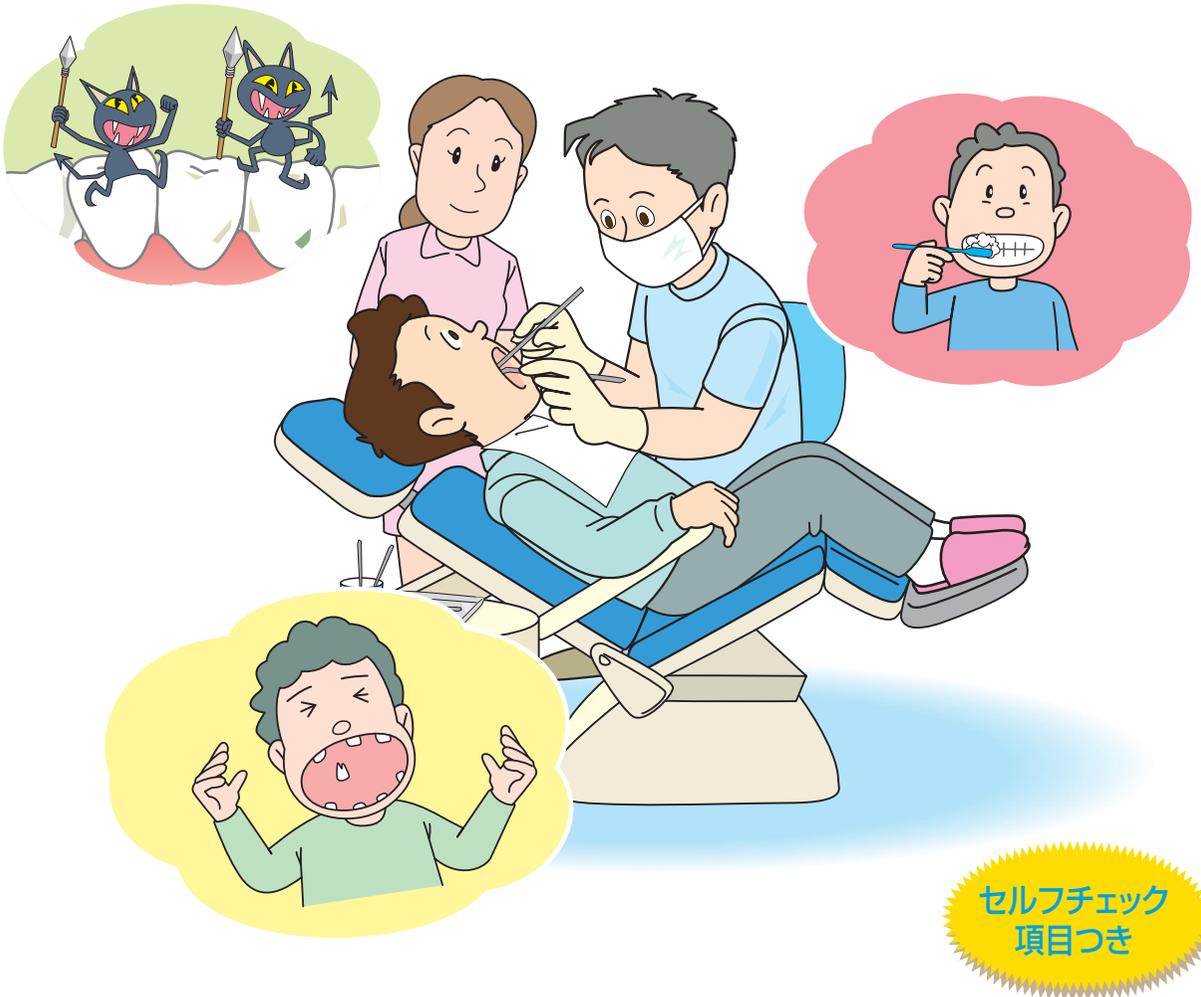
糖尿病ガイドシリーズ

糖尿病と歯周病をよく知ろう

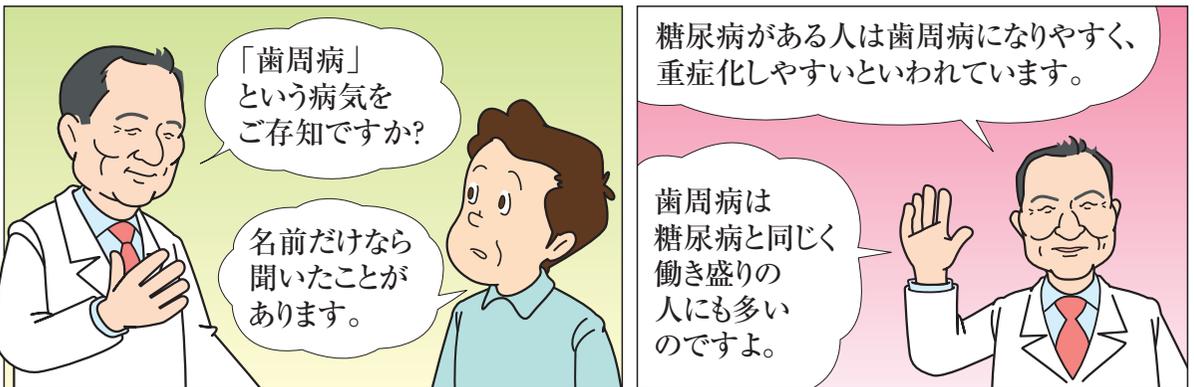
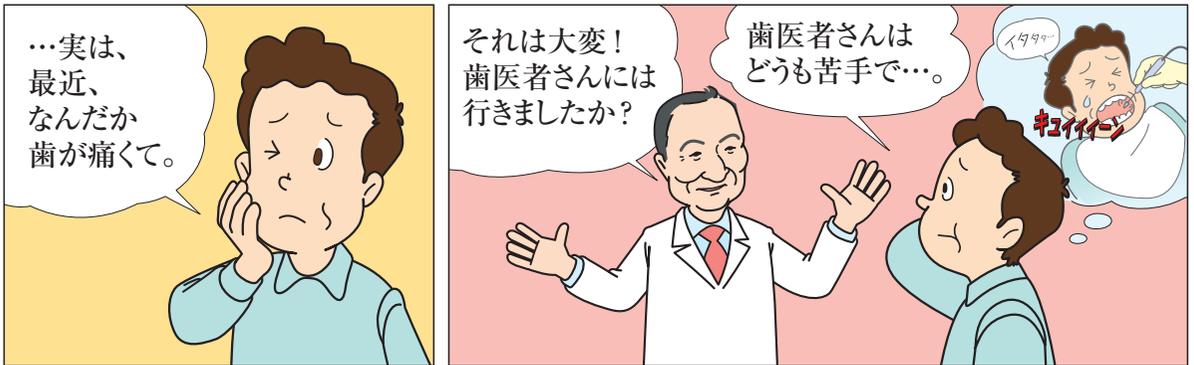
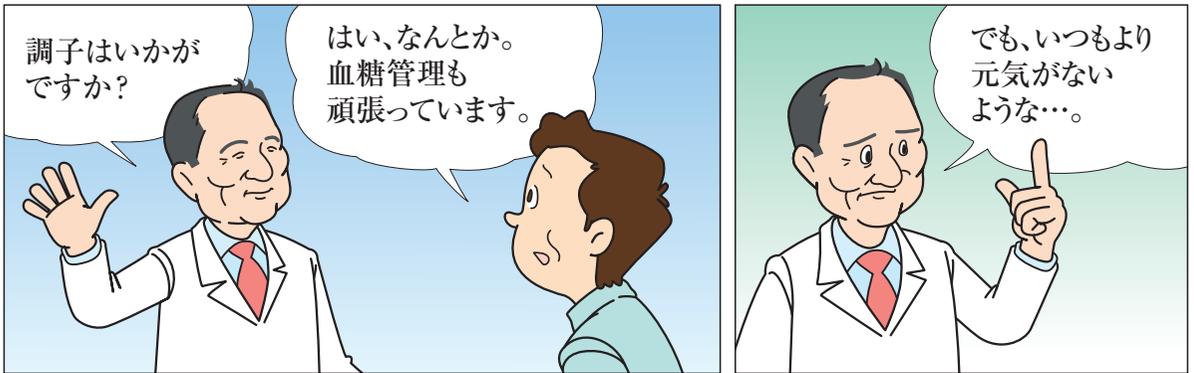
まんがでみてセルフチェックができる

糖尿病と歯周病 をよく知ろう

【監修】 清野 裕 (関西電力病院 総長)
西村 英紀 (九州大学大学院歯学研究院長・歯学府長・歯学部長)



糖尿病がある人は歯周病になりやすいといわれています。



歯周病は糖尿病の「6番目の合併症」です。



糖尿病がある人は歯周病になりやすいと聞きましたが、本当ですか？



日本人の2型糖尿病がある人^{ヘモグロビンエーワンジー} (HbA1c 6.5%以上) の歯周病を発症するリスクは、糖尿病がない人よりも約1.17倍高まるとの報告があります。

日本糖尿病学会 編・著：
糖尿病診療ガイドライン2024, P346-347,
南江堂, 2024をもとにテルモ作成

糖尿病と歯周病の関係が、どうもピンと来ないのですが…。



糖尿病は「血管病」ともいわれるように、高血糖の状態は、体中の血管にダメージを与えます。

糖尿病の合併症として、腎症や網膜症はよく知られていますよね。毛細血管の集まりである腎臓や網膜は高血糖の影響を受けやすいのです。

そして、それは口の中も同じ。歯茎はピンク色でしょう？これは血管が集中しているからなのですよ。



なるほど。



だから、歯周病は、糖尿病の「6番目の合併症」ともいわれています。



- 腎症
- 網膜症
- 神経障害
- 大血管障害 (脳・心臓・下肢など)
- 骨減少症
- 歯周病

HbA1c…糖尿病の診断に用いられる指標の1つで、過去1~2ヵ月の血糖値の状態がわかります。

セルフチェック

歯周病について、どのようなイメージを抱えていますか？

- 歯周病は高齢者に多い病気で、若い人にはほとんどみられない
- 歯周病は歯周病菌に感染して起こるもので、生活習慣とは無関係である
- 歯を失う原因の多くは虫歯であり、歯周病で歯を失うことはほとんどない
- 歯周病が遺伝することはない
- 血糖管理が悪くても、歯周病が悪くなることはない

すべて×です。本誌を読んで、歯周病への理解を深めてください。

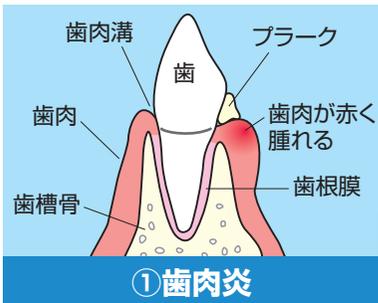
歯を失う原因の第1位は歯周病によるものです。



歯周病は自覚症状なく進行します。



歯周病はこうして進行します



歯と歯茎の境目についたプラークを放置しておくと、歯周病菌が増殖し、「歯肉炎」を起こして、歯茎が赤く腫れてきます。



歯と歯茎の間に歯周ポケットという溝ができます。溝は次第に深くなり、歯茎の腫れや出血、鈍い痛み、口臭などが起こります。



歯を支えている骨（歯槽骨）が溶け、歯がぐらついてきます。食べ物がうまく噛めなくなり、最終的に歯を失います。



セルフチェック

次のうち、思い当たるものに○をつけましょう。

歯磨きをすると歯茎から血が出る

家族の中に、歯周病で歯を抜いた人がいる
(親が若い頃から入れ歯だった)

最近おなかが出てきた

よくたばこを吸う

ここ何年も歯医者さんで歯のクリーニングをしていない

仕事が忙しくて歯磨きが十分できない

最近よく口臭を指摘されるようになった

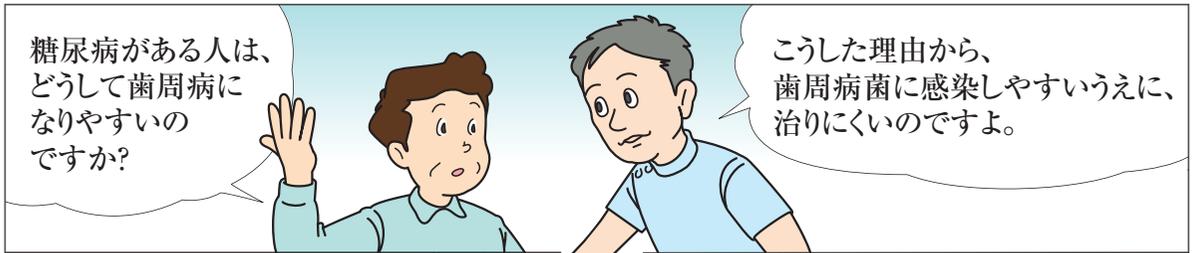
歯茎がよく腫れる

歯がぐらぐらする

糖尿病がある

○がある人は歯周病が疑われます。特に□の質問に○がある場合は、一度歯科を受診することをお勧めします。

糖尿病と歯周病は互いに悪影響をおよぼし合います。



糖尿病がある人の歯周病が悪化しやすいのは…

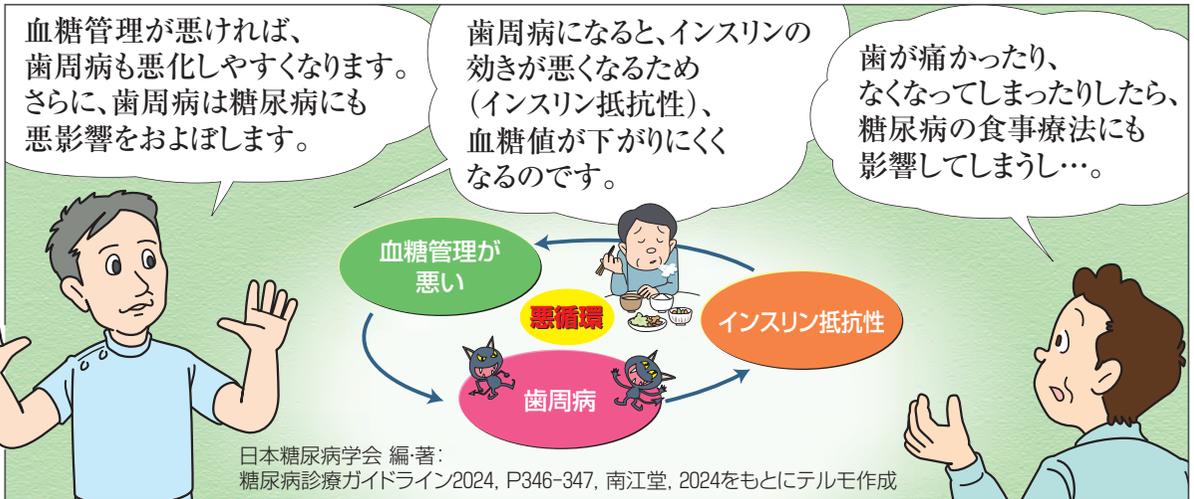
- ① 高血糖により脱水傾向になり、口の中が乾燥して唾液による自浄作用が低下する。
- ② 白血球の機能低下が生じ、歯周病菌に対する抵抗力が下がる。
- ③ 歯周組織に重要なコラーゲンやラミニンなどの機能的性質が変化する。



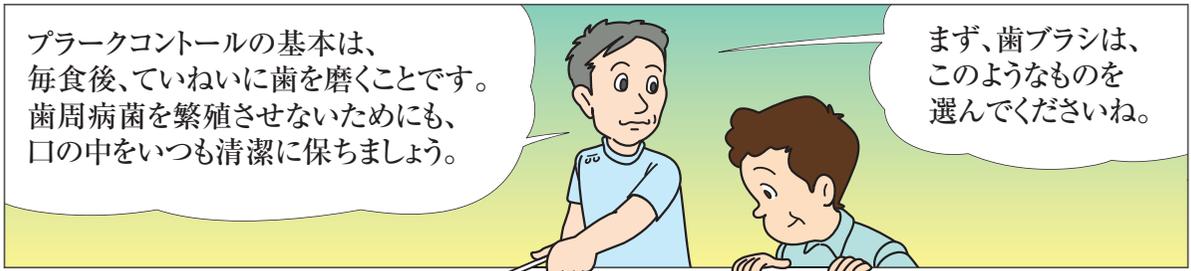
わたしの口の中は、歯周病菌にとっての“温床”ってわけか。



日本糖尿病学会 編・著：糖尿病診療ガイドライン2024, P346-347, 南江堂, 2024をもとにテルモ作成



プラークコントロールをしっかり行い、口の中を清潔に保ちましょう。

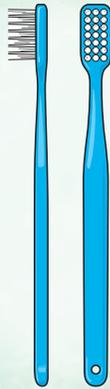


プラークコントロールの基本は、毎食後、ていねいに歯を磨くことです。歯周病菌を繁殖させないためにも、口の中をいつも清潔に保ちましょう。

まず、歯ブラシは、このようなものを選んでくださいね。

歯ブラシの選び方

- ヘッドが小さいもの
- 柄がまっすぐで奥歯までよく届くもの
- 毛先が開いていないもの(1ヵ月くらいで交換しましょう)
- 歯周病の人は軟らかめの毛先のもの



私は硬めの歯ブラシでゴシゴシ磨くのが好きなのですが…。

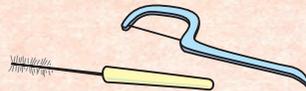


プラーク除去には効果的ですが、歯肉や歯を傷つけてしまうことがあります。歯周病の人や力を入れて磨く人は、軟らかめの毛先のものを選んでください。

歯磨きするときの注意点はありますか？



歯磨きのポイント



歯間ブラシやデンタルフロス(糸ようじ)を活用する



毎食後、5分以上かけてていねいに磨く

歯ブラシは小刻みに動かし、毛先でプラークを磨き取る

歯磨き粉はむやみに使すぎない



入れ歯は、こまめに洗浄して、清潔を保つ

歯の表面だけでなく、歯と歯、歯と歯茎の間を重点的に磨く

歯並びなどによって、その人に合った磨き方がありますので、歯医者さんで指導してもらいましょう。

セルフチェック

あなたの歯磨きではあてはまるものに○をつけましょう。

昼食後は歯磨きせず、うがいで済ませている	歯磨きの時間は長くても3分間
歯ブラシは3ヵ月くらい取り替えない	乱暴に横磨きをしていると思う
きちんと磨いているつもりだが、よく出血する	硬めの歯ブラシが好きだ

○がある人は、歯磨きの方法を見直しましょう。

歯周病には生活習慣が大きくかかわっています。



遺伝要因

親やきょうだい
が歯周病である

環境要因

肥満・糖尿病・
喫煙・ストレスなど

日本歯周病学会 編：歯周治療のガイドライン 2022, P19-20, 医歯薬出版, 2022をもとにテルモ作成



日常生活では
どんなことに
気をつければ
よいですか？

基本は、糖尿病の場合と同じです。
食事療法、運動療法をきちんと行って、
血糖値を良好に
管理することが
大切です。

たばこを吸っている人は
禁煙しましょう。

食事療法

運動療法

血糖管理

+

プラークコントロール

ですよね！

そうですね。
でも、自分では取り切れない
プラークもあるため、
プラークの除去と歯周病の
チェックをかねて、
定期的に歯科検診を
受けてくださいね。

セルフチェック	親やきょうだい が歯周病である (若い頃から入れ歯だった)			
	太っている			

○がある人は、歯周病になりやすい人です。

歯科受診の際には、このようなことに注意してください。

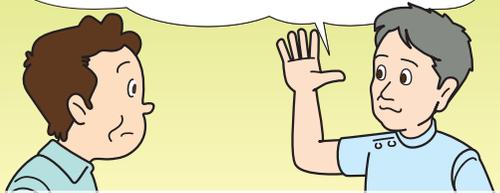


抜歯などの出血を伴う治療では、傷が治りにくく、感染しやすい。

治療後すぐに食事ができないため、低血糖が起こりやすい。



特に、抜歯や外科的処置を行う場合、HbA1cが7.0%以上など、血糖管理の状態が不良だと、積極的に歯科治療が行えないことがあります。



日本歯周病学会 編：糖尿病患者に対する歯周治療ガイドライン 改訂第3版 2023, P73, 医歯薬出版, 2023をもとにテルモ作成

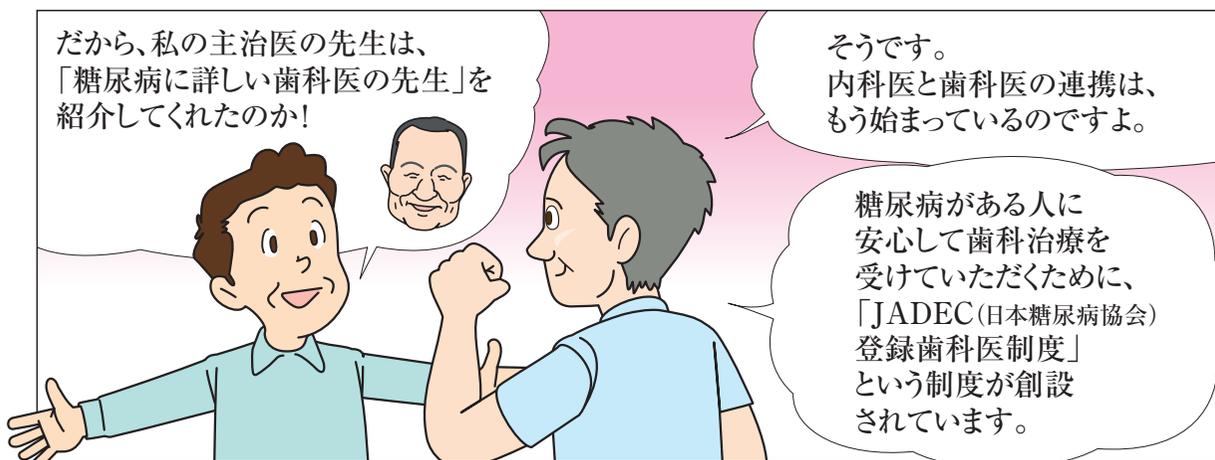
歯科受診の際の注意点

- 現在の血糖管理の状態を伝える
- 合併症があれば、それについても申し出る
- 薬物療法を受けている人は、経口薬やインスリンの種類を伝える
- 糖尿病以外で飲んでいる薬についてもすべて申し出る
- 抜歯などの外科治療を受ける際は、主治医に相談する



*すべての歯科医院に血糖自己測定器があるわけではありません。

内科医と歯科医が連携して、歯周病の予防・治療をサポートしています。



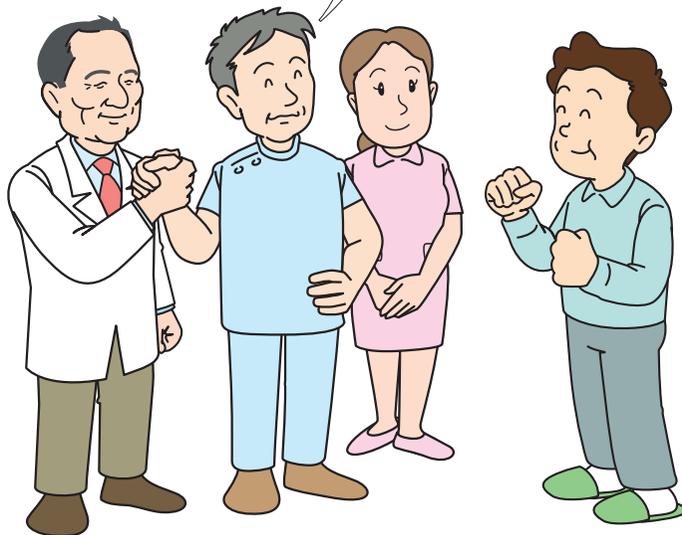
定期的に歯科検診を受け、早期発見に努めましょう。



—数日後—



血糖管理とプラークコントロールを
しっかり行い、歯周病を予防しましょう。



テルモ株式会社 〒151-0072 東京都渋谷区幡ヶ谷 2-44-1 www.terumo.co.jp

©テルモ株式会社 2025年3月 25T022

TM-00000576-001

JADEC (日本糖尿病協会) 検証済