

糖尿病内科の先生がね、「歯医者に行ってクリーニングしてもらいなさい」って言ったよ〜。



どうしてかな？  
歯と糖尿なんて関係ないでしょ？

## 歯周病と全身疾患の関係

歯周病は、歯周病菌やその菌が産生する毒素、炎症反応性物質などが、歯ぐきの毛細血管を通して、全身のあらゆる組織に送られ、それぞれの組織で悪影響を及ぼします。

博士、これって歯科の世界ではずいぶん前から研究していた話ですよね。



そうなんじゃ。最近やっと検証され、認知されつつあるが、まだまだ知らない人もたくさんいるそうじゃよ。

心臓血管疾患



慢性的な歯周病



糖尿病



メタボリック  
シンドローム



低体重児  
出産

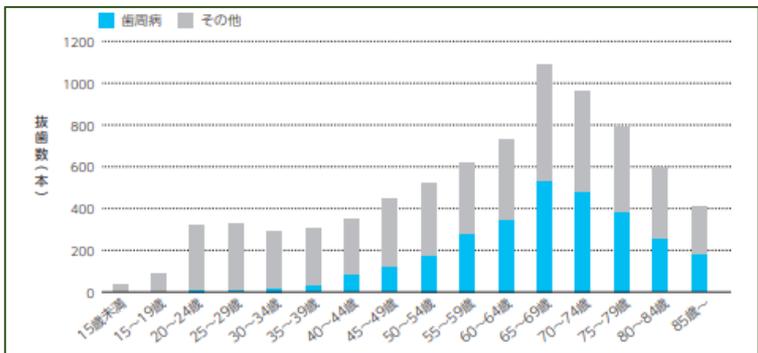


肥満



抜歯の原因（歯周病orその他）

公益財団法人8020推進財団 第2回永久歯の抜歯原因調査報告書より作成  
対象：抜歯処置を受けた患者6,541人



歯周病は中高年になってから、「歯が揺れたり、抜けたり」するため、中高年齢になってからの病気で、とらえられがちですが、50代になって突然歯周病に罹患する訳ではありません。病気のものは30代、40代のころから始まっています。

## 心臓血管疾患との関係

①慢性的な歯周病により、歯周病菌や毒素、炎症物質などが血管内に入り込み心臓に送られます。

②歯周病菌や毒素、炎症物質が心臓の弁や内膜にとりつき感染をおこし、心内膜炎をおこします。

③歯周病菌らが心臓の血管にとりついて血栓を形成すると、血管が狭くなったり、血管内皮に傷が入ることでより動脈硬化をおこし、狭心症や心筋梗塞の発症リスクが高まります。



俺たちは歯周病菌とその仲間！血流のついでに心臓へGoだぜ！

お先〜

さあ到着。ここでひと働きさせてもらうよ



血栓のせいで通れないよ、どうしよう！！



あ！

動脈硬化に関係するのなら、心臓だけに限らないのでは？

そうなんだ、全身のあらゆる血管で起こる可能性があるね。



ボクも歯ブラシ頑張ろう...

最近では認知症との関連も指摘されるなど、年々報告が増えているんだよ



アルツハイマー型認知症患者の脳内から歯周病菌が見つかり、歯周病菌と炎症性サイトカインが、アルツハイマー型認知症の病態を増悪させる可能性が指摘されたんじゃ。

## 糖尿病との関係

①慢性的な歯周病により、歯周病菌由来の毒素や炎症性反応物質が血管を通し、全身へ送られます

②そこで筋肉細胞や脂肪細胞に作用して糖の代謝を妨げたり、すい臓で作られるインスリン（血中の糖濃度を下げるホルモン）の働きを弱めます。

③糖尿病が悪化することにより、糖尿病の合併症（網膜症、腎臓病、神経障害など）の発症リスクも高まります。



さあ、移動しようぜ！

またまたお先〜

ちょっと何〜うまく筋肉動かない...

なんち働く気がおきないな...

インスリン君



神経障害



網膜症



糖尿病合併症の「し・め・じ」

腎臓病

最近では、特に歯周病と糖尿病は密接に関わっていることが分かっており、お互いが影響し合っているとされています。歯周病の治療をすることで、血糖値が改善するケースもあります

## 歯周病は元に戻る？

血が止まれば治った証拠でしょ？



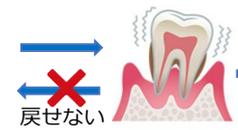
健康な状態

歯ぐきだけに炎症有



歯肉炎

歯の周りの組織までに炎症が波及している



歯周炎

止めるしかない

戻せる

戻せない

## 歯周病菌と虫歯菌

口の中には、歯周病菌や虫歯菌がいます。その特徴は、歯周病菌は空気を嫌う性質がありますが、虫歯菌にはそのような性質はありません。ですから歯周病菌は空気の薄い場所を探し、住み家としています。

空気の薄い場所はどこ？



## 歯周病でなぜ歯が抜けるか？

- ①歯周ポケットの中などで生育を続ける歯周病菌は毒素や酵素を出し続け、歯周組織を刺激し続けます。
- ②歯ぐきはその間炎症を続け、炎症が長期にわたると歯周組織も（歯を支えている顎の骨）を壊し始めます。
- ③骨の支えがなくなった歯は、徐々に揺れ始めやがて抜け落ちます。



## 歯が抜けたら、インプラントがあるじゃないの？

インプラントは人口の歯を植え込む手術で、見た目を損なうことなく歯を再現できます。しかし、インプラントで再現できないのは「食感」です。パリパリ、シャキシャキ、という感覚は歯の根と骨のあいだに存在するクッションの働きをする「歯根膜」がその感覚を伝えていますが、インプラントにその再現はできないため、食感は感じられなくなります。また多くの方がインプラントを一生ものと思っていますが、違います。自身の歯よりも感染は起こしやすく、清掃管理も難しいのです。

おいしさに食感は欠かせないよね。

日本人は特に食感を大事にするからね。

## 歯周病になっていませんか？歯周病チェック

- 歯肉（歯ぐき）が赤く腫れている
- 歯を磨くと出血する
- 歯肉（歯ぐき）を押さえると血や膿がでる
- ときどき歯ぐきが腫れ、痛みを感じる
- 歯がぐらぐら動く
- 歯と歯の間に、いつも食べ物が挟まる
- 強い口臭がある、と言われたことがある
- 硬いものが噛みにくい

1つでもあてはまると既に歯周病に罹患している可能性があります

最近食べ物のかすが歯と歯の間に頻繁に詰まるんだよ

年齢とともに歯ぐきは少し下がりますが、歯周病も良くなったたり進行したりを繰り返すと歯ぐき下がるので詰まりやすくなるんです

## 歯周ポケットの深さで歯周病の進行度が判明します



## 歯周病を防ごう！

歯ブラシだけでは守れません



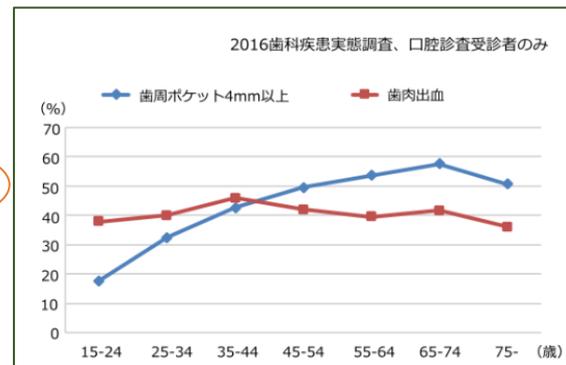
歯ブラシと併用してフロスや歯間ブラシを使いましょう！

マウスウォッシュに頼らない

ブラークは機械的に取り除くしか方法はありません。ブラッシングやフロスで！

マウスウォッシュで細菌が死滅するわけではありません

40代中ごろだと、約半数が歯周病か…



厚労省eヘルスネット 歯周疾患の有病保有状況

歯ブラシは月に1度は交換を！



歯石を取りに行こう



歯石は自分では取れません歯石のつきやすさに個人差はありますが、定期的に歯医者でとってもらいましょう

タバコをやめよう



タバコを吸う人は吸わない人に比べ、4倍以上歯周病に罹患しやすく、また治療しても治りにくくなります

いつまでもおいしく食べるためには、よく手入れをしてやるのが大切じゃよ