

歯周病と糖尿病

東京山手メディカルセンター
歯科部長 中野雅昭

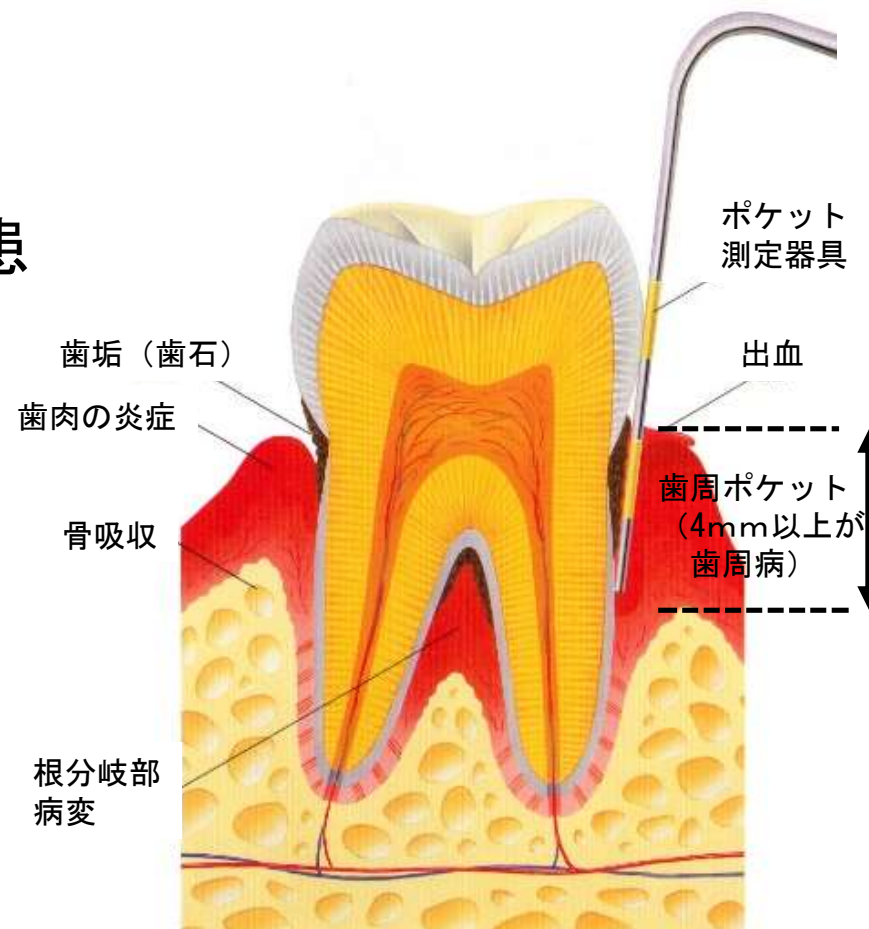
歯周病とは

歯の周囲の組織が破壊される疾患

歯肉炎→歯周炎

(以前は歯槽膿漏という名称)

ほとんどが口腔細菌による炎症
その他、特定の歯に過度の力が
加わって起こる障害などがある

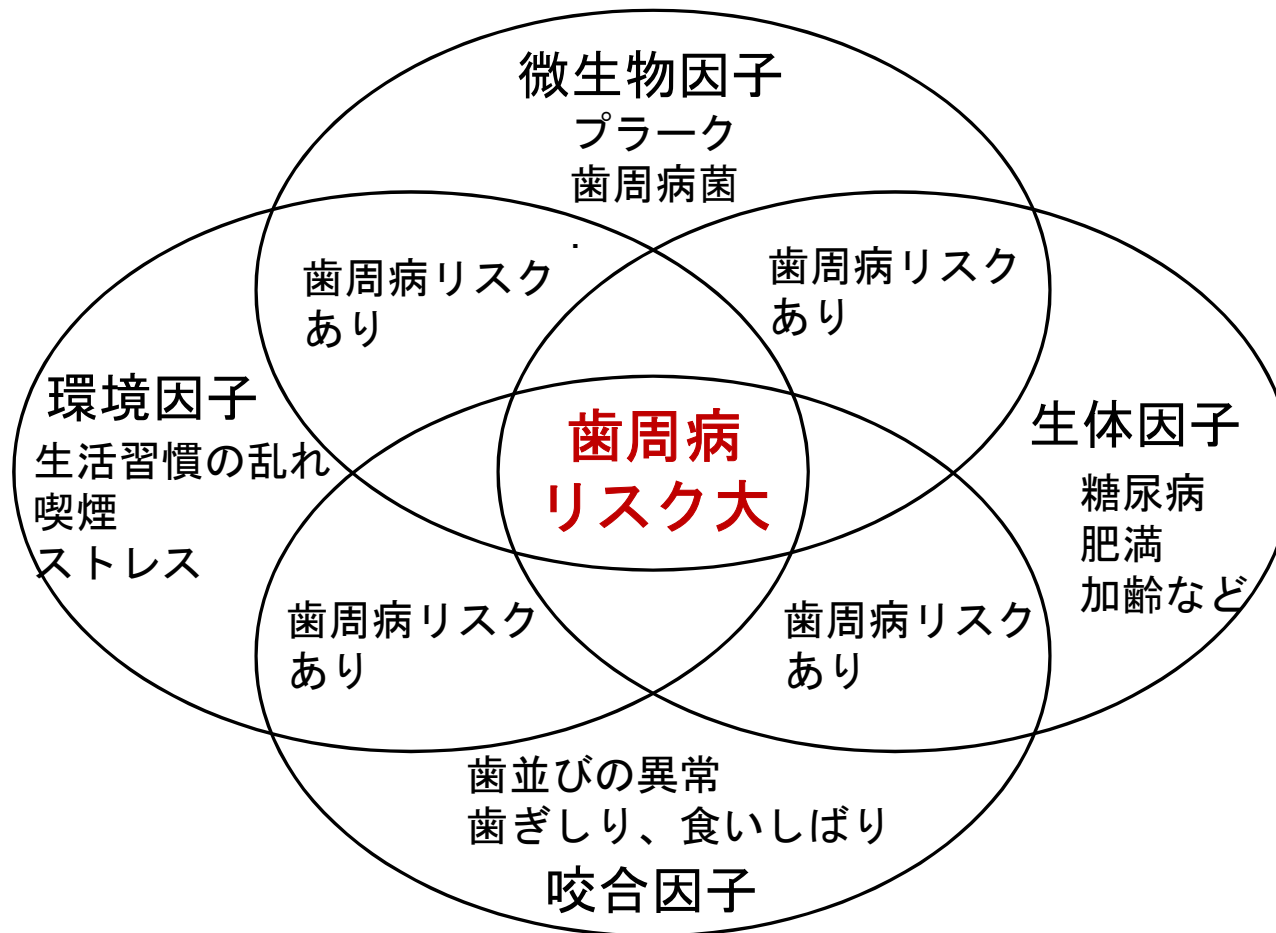


日本人 (20歳以上) の **77.3%** に何らかの歯周病の症状が認められている。

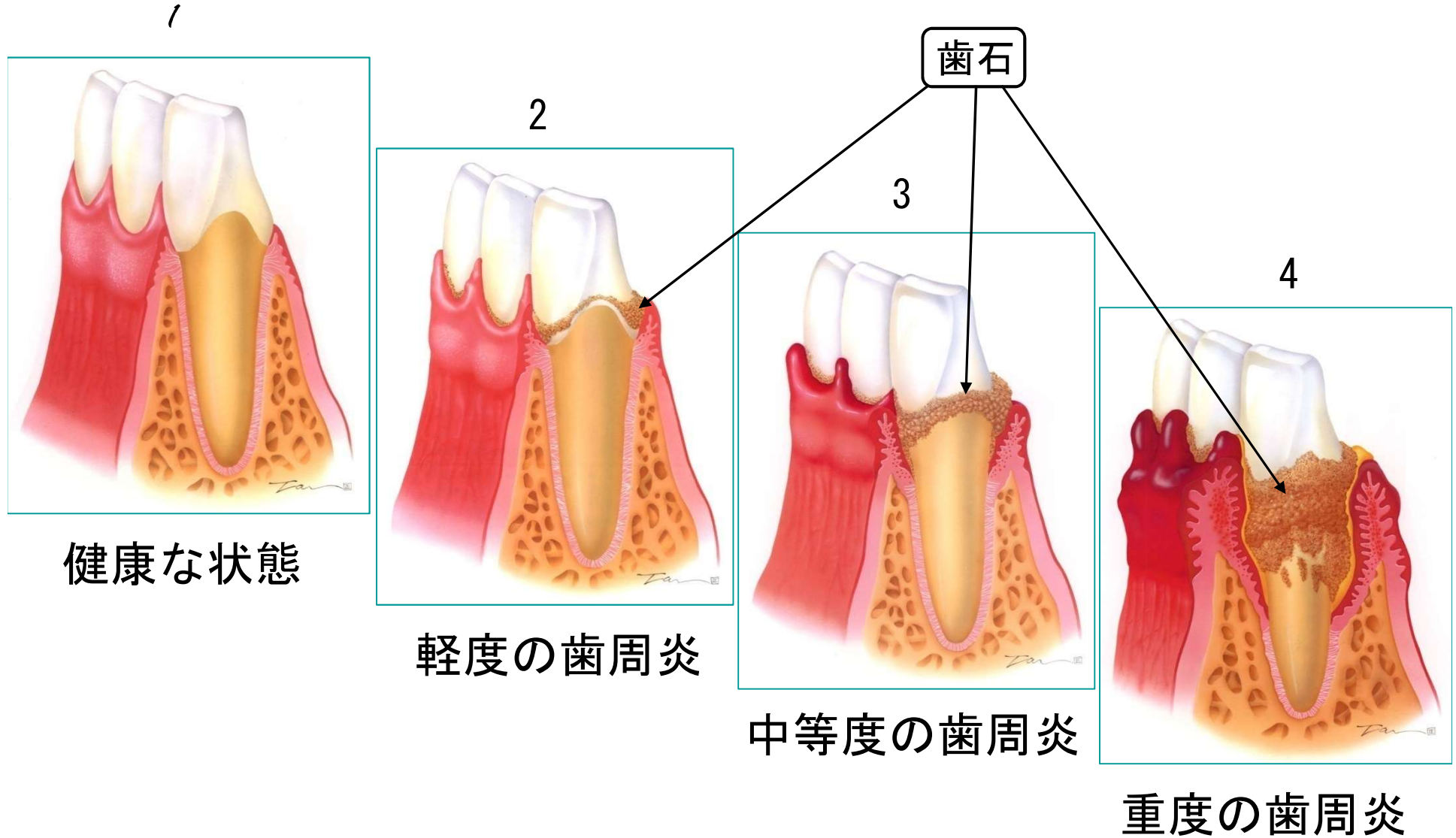
(「歯がない」人は **8.5%**、 「健康」という人は **14.2%**)

(平成23年歯科疾患実態調査)

歯周病のリスク因子



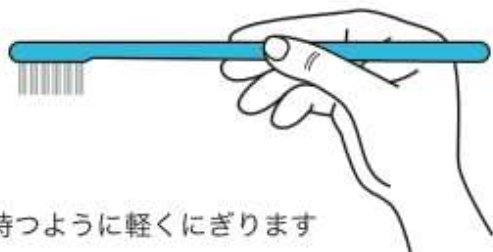
歯周炎の進行模式図



歯みがきのポイント

ムシ歯や歯周病の予防は、まず毎日の歯みがきから。毎日歯みがきで、しっかりと歯がきれいに磨けるよう歯みがきが上手にできるポイントをまとめてみました。

1 歯ブラシの持ち方



鉛筆を持つように軽くにぎります

2 歯を磨く順番

磨き忘れがないように順番を決めておくとういでしょう

※順番は必ずしも図のようにしなくて良いですが、重複しないようにしましょう



3 歯ブラシの動かし方

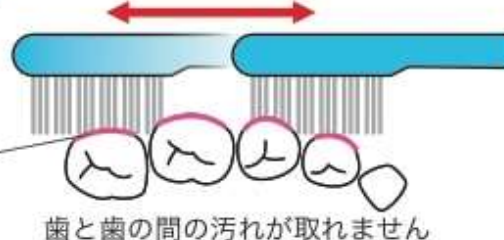
歯ブラシを小刻みに動かします（1ヶ所でだいたい10～20回程度）

○ 細かく小刻みに動かす
小さく2、3ミリの振動



歯と歯の間に毛先が入ります

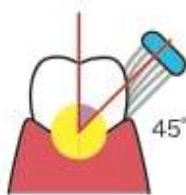
✕ 大きくゴシゴシ動かす



歯と歯の間の汚れが取れません

4 歯ブラシの当て方

歯と歯ぐきの間



45°の角度で斜めに

前歯の裏側



歯ブラシを縦に使う

奥歯のかみ合わせ面



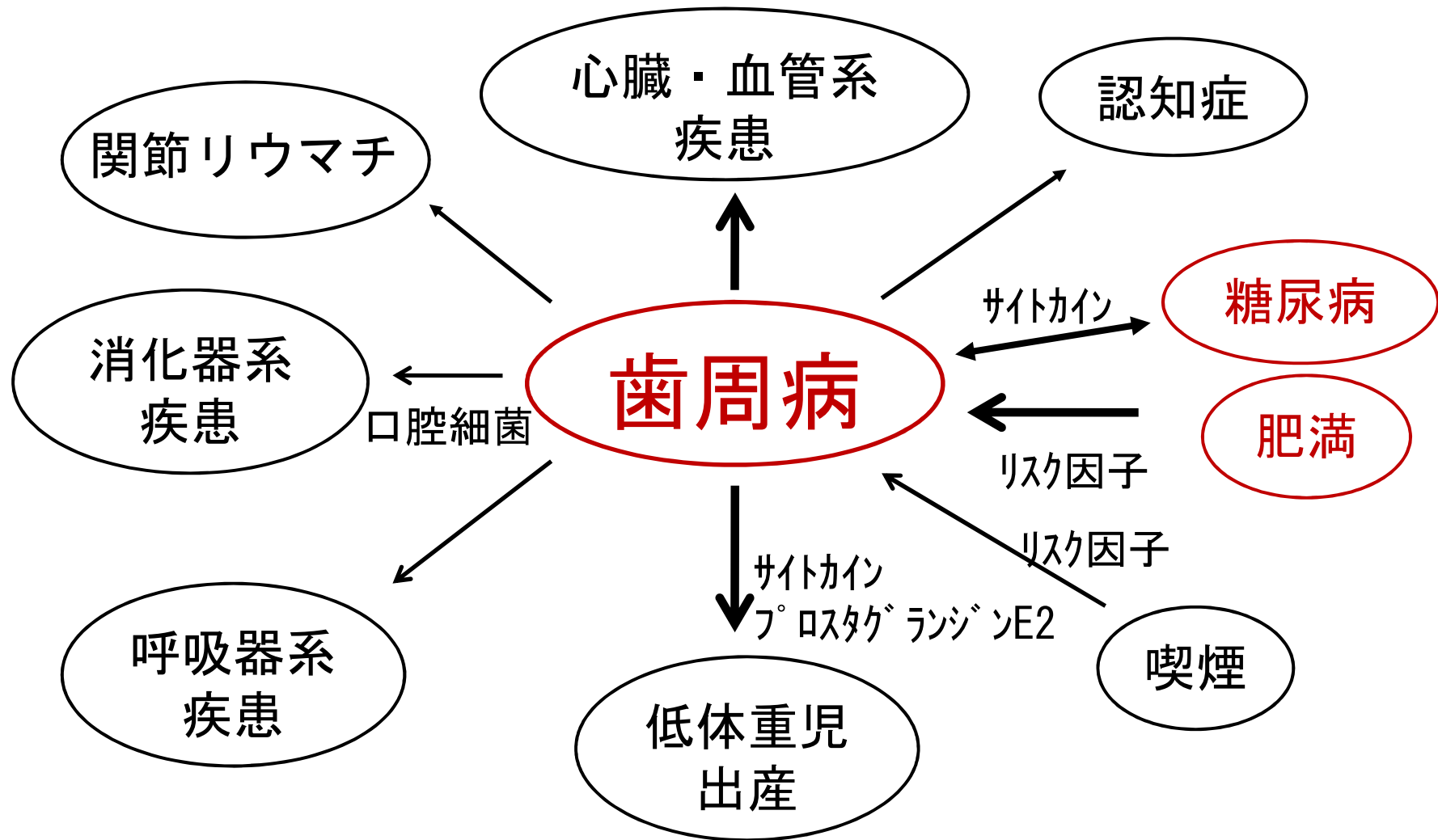
まっすぐ（前後に動かします）

奥歯の後ろ側

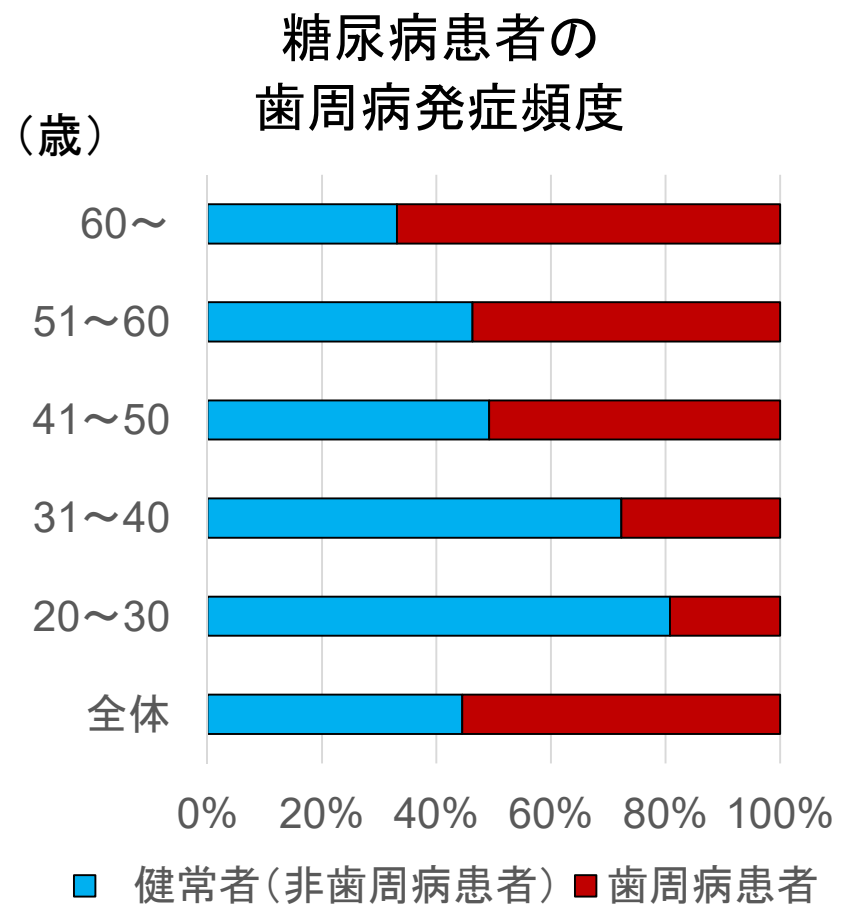
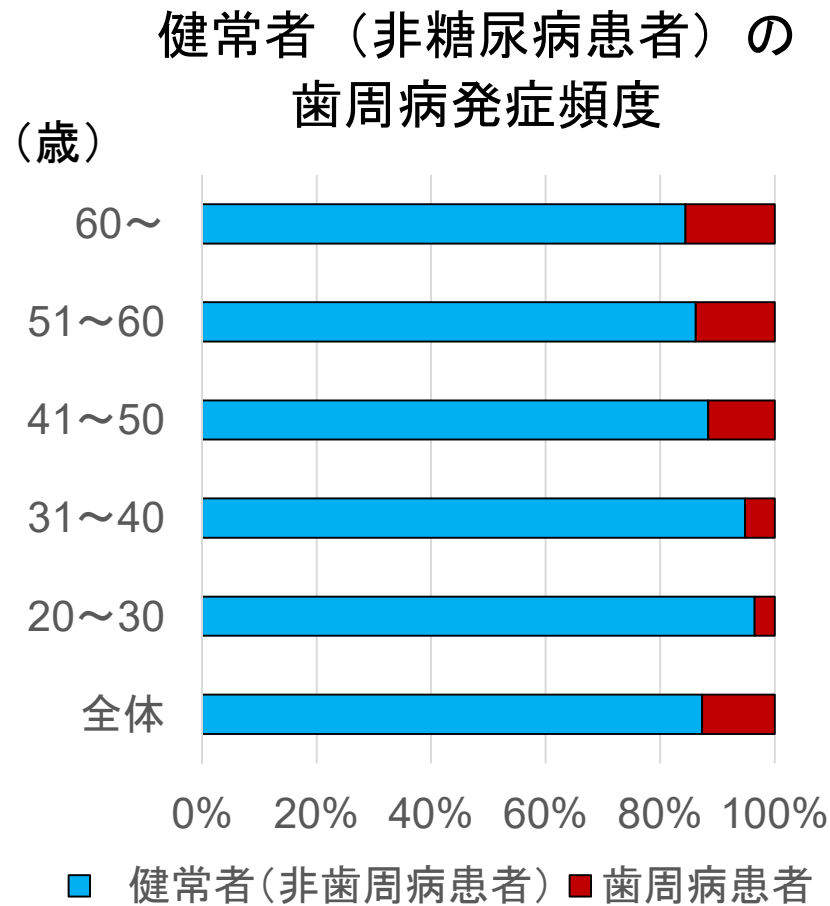


歯ブラシの「つま先」を使って

歯周病と全身疾患とのかかわり



健常者（非糖尿病患者）と糖尿病患者の 歯周病発症頻度



沼部幸博、和泉雄一編著；デンタルハイジーン別冊、歯科衛生士のためのペリオドンタルメディシン、全身の健康と歯周病とのかかわり。医歯薬出版、東京、2009 より改変引用

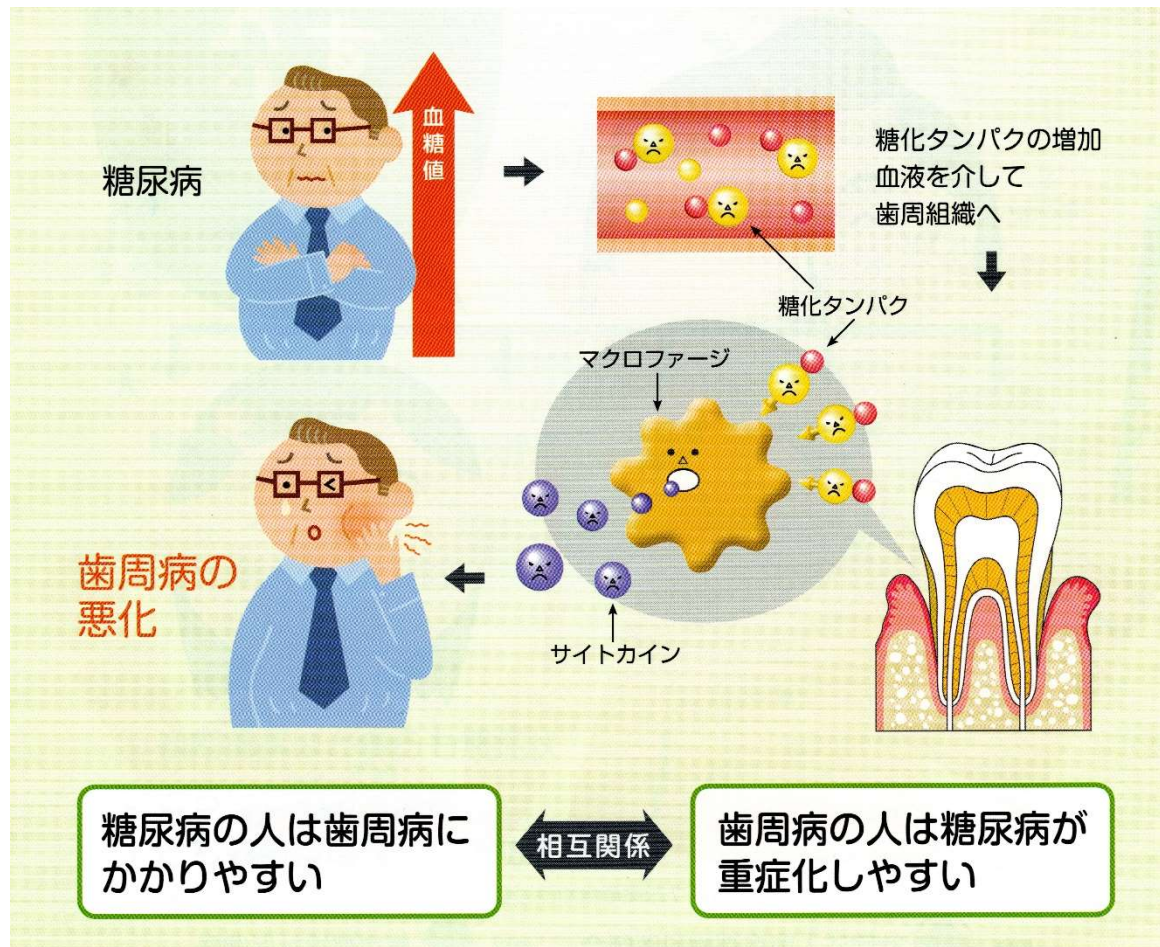
高血糖が続くと歯周病も悪化する

—糖尿病が歯周病に及ぼす影響—

糖尿病の人は、糖尿病でない人に比べて、

○中等度あるいは高度の歯周病になる頻度が2～3倍高い。

○歯周病が進行しやすく、治りにくい。



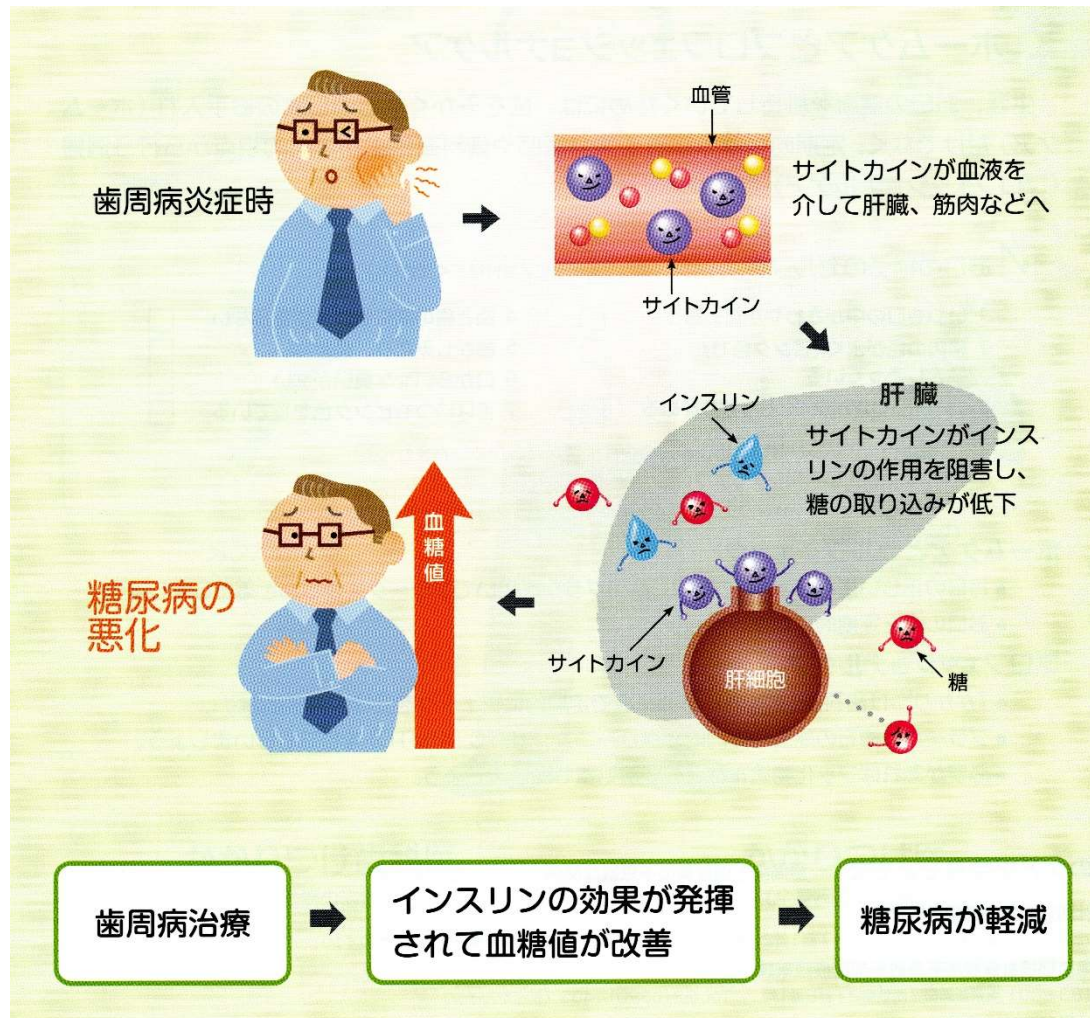
【資料】

東京都8020運動推進特別事業
より

歯周病治療で糖尿病が改善 —歯周病が糖尿病に及ぼす影響—

歯周病の治療で血糖値が改善したという報告が多数ある。

→歯周病は糖尿病を悪化させる要因のひとつである可能性がきわめて高い。



【資料】
東京都8020運動推進特別事業
より

お口の健康を維持するために

- ・ 全身の健康管理（生活習慣病の予防、食生活など）
抵抗力のある健康な体づくり
- ・ 生活習慣の改善
食べたら磨く生活習慣を確立する
歯ぎしり、食いしばりなど、歯周病の原因となる事をしない様
注意する。
食事時以外は上下の歯を接触させず、肩の力を抜きリラックス
する（TCHのコントロール）。
- ・ 歯科の定期健診（かかりつけ歯科医をもつ）
ムシ歯の早期発見、早期治療
歯周病の管理
歯の抜けた部分がある場合は放置せず、入れ歯などで噛める
状態にする。
- ・ 地域歯科保健活動の定期的な利用