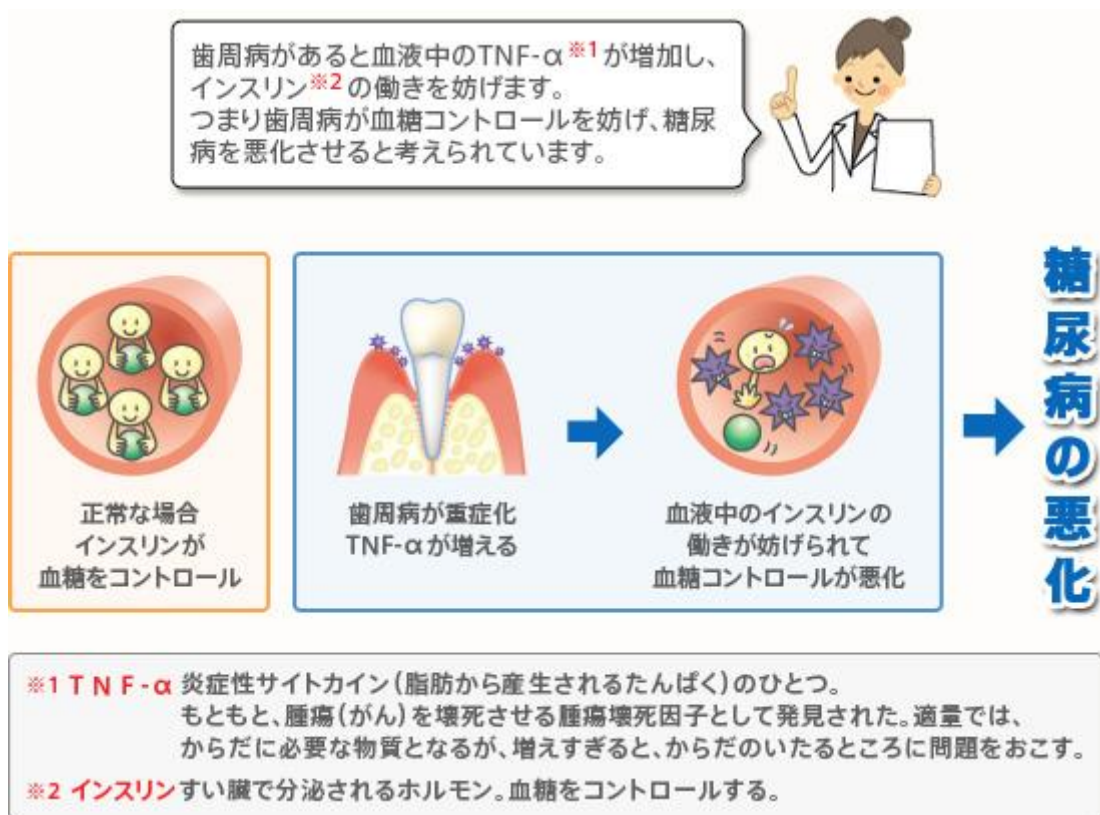


歯周病は糖尿病の合併症のひとつ！！

歯周病の重症化が糖尿病を悪化させる

糖尿病は、血液中のブドウ糖濃度が高い状態が続くことでからだ中の血管が傷つき、それによって末梢神経や腎臓、目の網膜など、さまざまな器官や臓器に異常が現れ、合併症を伴い死にいたる怖い病気ですが、近年、ますます増加しています。

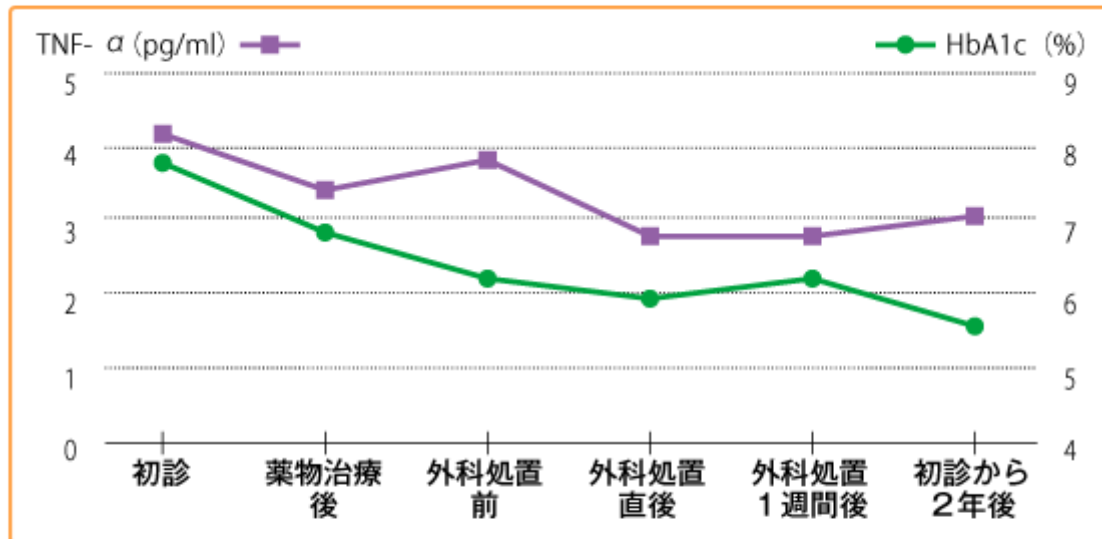


歯周病治療で血糖値の改善も

歯周病が糖尿病を悪化させることから、歯周病を治療することでTNF- $\alpha$ が抑えられ、インスリンの働きが活発になり、血糖コントロールが改善されることとなります。

実際に、糖尿病患者に歯周病治療を行ったところ、血液中のTNF- $\alpha$ 濃度が減少し、血糖値の改善が認められたことが報告されています。

## 歯周病治療によるTNF- $\alpha$ とHbA1cの変化



※HbA1cは、長期的な血糖値を判断するパラメーターとなる。

歯周病のある糖尿病患者に歯周病治療を行ったところ、明らかにTNF- $\alpha$ とHbA1cが改善した

## 糖尿病予防の基本は「食事」と「運動」、そしてそれを支えるのが「歯の健康」

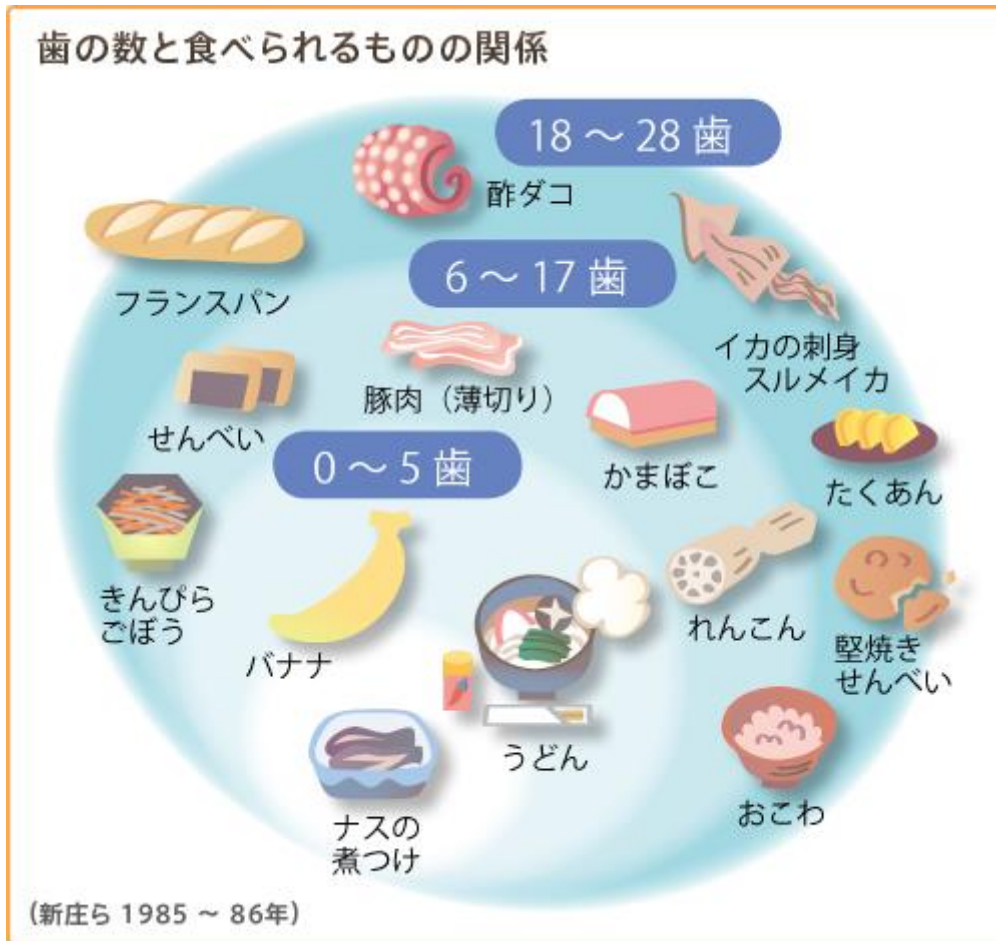
歯を失う原因の90%がむし歯と歯周病です。

とくに50歳代以降では、歯周病が悪化して歯を失うことが多く、高齢期の食生活に大きな支障をきたします。

自分の歯が少なくなると、あまりかまなくとも食べられる軟らかな食品を摂ることが多くなりますが、軟らかな食品にはブドウ糖やショ糖など、吸収の早い糖質が多く含まれるので、血糖値を急激に上げる危険があります。

一方、かみごたえのある食品には、食物繊維が多く、脂質や糖質の量は少なめで、ゆっくり吸収されるため、血糖値をあげる危険が少ないといわれています。

## 歯の数と食べられるものの関係



## 歯周病が心臓病のリスクを高めることも！！



歯周病になると、その原因となる細菌が血液中に入り、心臓などに感染をひきおこす場合があります。

心臓の内膜や弁膜に障害のある人にみられる細菌性心内膜炎は、そのほとんどが口の中にいる細菌ですので、予防には口の中を清潔に保つケアが不可欠です。

また、歯周病の原因菌が心臓をとりまく冠動脈に感染すると、毒素や炎症をひきおこす物質

が血栓をおこしやすくし、動脈硬化を進行させると指摘されています。

血圧、コレステロール、中性脂肪が高めの人、歯周病を予防し、心臓病のリスクを遠ざけたいものです。

