



ご存知でしたか？

歯周病と糖尿病は、「コインの裏表」



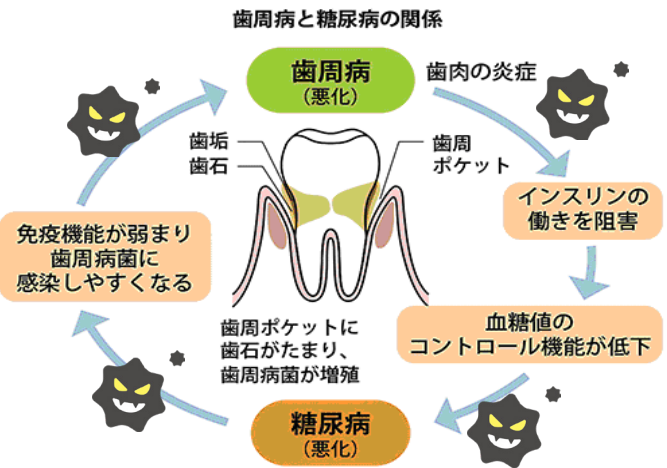
一見異なるように思えるこの2つの病気。しかし、この2つ、実は「悪化するのも治るのも同時進行」というコインの裏表のような一対の関係性があるのです！



キーワードは「慢性炎症」

炎症とは、菌と免疫力の戦いです。「慢性炎症」とは、この戦いがずっと続いた状態。

歯周病は、歯茎や歯を支える顎の骨が壊され、破けた血管から出血します。それが継続的に続くため炎症が治まらず、「慢性炎症」になります。この炎症物質がインスリンの働きを妨げ血糖値が上がり、糖尿病が悪化してしまうのです（右図）。また、最近の調査では**糖尿病の人はそうでない人に比べ歯周病になる危険性が2倍以上高い**（※）という統計も出ており、この2つの病気の相互の関係性が注目されています。（※米国国民健康栄養調査による）



また、歯周病の慢性炎症は糖尿病だけでなく、動脈硬化による狭心症や心筋梗塞・脳梗塞・誤嚥性肺炎・骨粗しょう症や関節炎など、さまざまな全身疾患の原因になるといわれています。

つまり、**お口の健康状態を保つということは、全身の健康に関わる大切なことなのです。**



炎症の元となる「口腔内細菌」をコントロールしましょう



1 毎日やりましょう！ 歯間のお掃除

週5回以上、歯間ブラシやフロスを使用して歯間の掃除をしている人は、していない人に比べ、**死亡リスクが25%減少する**（※）といわれています。



日頃の歯磨きに加えて、歯間のお掃除を習慣づけていきましょう。

（※出典：西田瓦著『糖尿病が嫌なら歯を磨きなさい』）

2 3ヶ月に1回！ 歯科医院を定期受診しましょう

最新の米国調査では、「**年4回以上の歯科通院で、糖尿病患者の年間医療費が4割減る**」とされる報告があります。



歯科医院では、セルフケアでは取りきれない歯茎の中の細菌を専用器具で除去することができますので、ぜひ定期的な受診をおすすめします。

3 “糖尿病連携手帳” を診察時にご持参 ください



「歯間の正しいお掃除方法」については
はのしんぶん（2019年7月8月号）をチェック！

「はのしんぶん」バックナンバー
濱谷歯科医院 HP にて掲載中！

