

38 保健指導科だより



発行日 平成24年3月9日 〒400-8506 甲府市富士見1丁目1-1
山梨県立中央病院地域医療連携部保健指導科 TEL055-253-7111 内線 1231

～ 歯周病は糖尿病治療の大敵です～

歯周病と糖尿病は互いに影響しあうということをご存知ですか？

「自分の歯はまだ問題がないから、大丈夫！」という方にもぜひ知ってほしいと思います。



1. 糖尿病のある人は歯周病になりやすい

歯周病（歯槽膿漏）は、これまで糖尿病の6番目の合併症（糖尿病患者さんがかかりやすい5つの病気に次いでかかる病）と言われてきました。一方小太りは糖尿病にもなりやすいが歯周病にもかかりやすいと考えられるようになりました。つまり糖尿病か肥満、あるいは両方を持っている人も皆、歯周病になりやすいのです。

歯周病になると歯ぐきが腫れて不快であるだけでなく、歯を支える組織が侵されているので歯の寿命が短くなります。肥満や糖尿病の患者さんの多くは、歯が悪いといわれています。一方、歯周病は糖尿病の悪化を早めること、また心筋梗塞のもととなる動脈硬化をより進行させることが、最近わかってきました。

2. 歯周病の特徴と予防法

歯周病は歯周病細菌による感染で引き起こされ、基本的に感染症ととらえられています。しかしこれに加え、遺伝的な体質、肥満、糖尿病、喫煙、ストレスなどでさらに重症化することから、歯周病は生活習慣病としてもとらえられるようになりました。

したがって、初期の軽度の歯周病であれば適切なブラッシングによって治すことができます。歯ブラシは歯と歯ぐきの間に毛先を当てて小刻みに横に振動するようにして汚れを除去していくのが一般的です。ただし非常に難しいため、一度歯科医師にチェックしてもらうことをお勧めします。健康な人では半年に1回程度でよいと思いますが、糖尿病の方は歯周病にかかりやすいので、頻繁に歯医者さんへ行くことをお勧めします。

歯科衛生士から・・・

歯周病予防のためのワンポイントアドバイス



- * 歯石除去はこまめに行うことが大切です。
- * 歯科を受診する際は、自己管理手帳を持参しましょう。
- * 定期受診の時期は歯科医師と相談しましょう。
- * 自分の誕生日に定期受診をするのも、忘れることを防ぐ一つの方法です。
- * 日頃のケアを忘れずに。



歯周病チェックのチャート

赤信号：2つ以上該当する項目がある人

黄信号：1つでも該当する項目がある人

- 歯磨きをすると歯ぐきから血がでる
- 歯がぐらぐらする
- よくたばこを吸う
- 最近よく口臭を指摘されるようになった
- 最近、お腹が出てきた
- 歯茎がよく腫れる
- 家族の人で歯周病で歯を抜いた人がいる
- 糖尿病だと言われたことがある
- 仕事が忙しく、歯磨きが十分できない

大切なお知らせ

平成24年4月から

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)の値が変わります！

これまで日本で使用されていたHbA1c(JDS)は、国際的に使用されているHbA1c(NGSP)と違いました。今年4月から日本でも、国際的に使用されているHbA1c(NGSP)に変わります。今までの値におよそ0.4%を加えた値となります。

果物に触れた後の血糖測定に要注意！

果物をさわった手には糖分が付着して、採血した血液と混じり血糖値が高くでる可能性があり、アルコール消毒だけでは除去できないことがわかってきました。果物にさわった場合は、血糖測定前に、必ず流水で手を洗いましょう。