

# 横山内科クリニック院内新聞

令和4年  
11月

令和四年十一月十七日に横山内科クリニック・ステノYホールにて北海道歯科医師会主催の糖尿病と歯周病に関わる医科歯科連携推進事業の一環として、「糖尿病があつて歯周病をどうケアする？」をテーマに講習会を実施致しました。山口貴史歯科クリニック院長の司会の下、増地裕幸歯科院長から御講演を頂き、牧野歯科佐々木徳子歯科衛生士から歯磨き指導を行って頂きました。

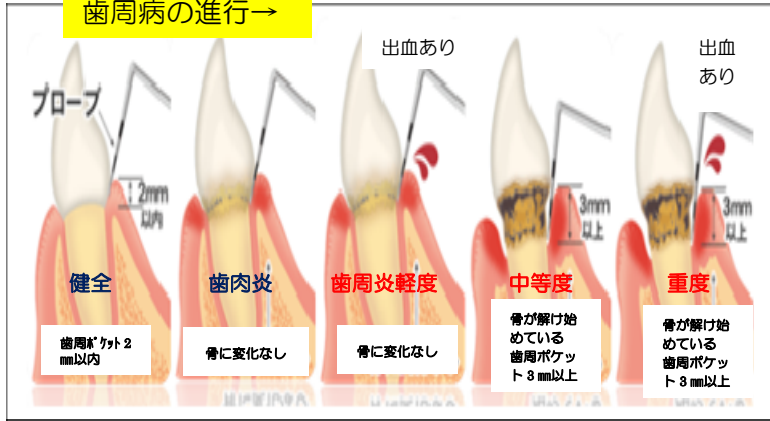
## 口腔の役割・食べる

ものを噛むことで血流が増え、神経が刺激され、脳にも良い刺激がかかります。また咀嚼すること、かみ合わせが安定すること、は体幹の安定にも繋がりますので、歯、歯列があることは元気で健康に長生きする上で重要なになります。



増地裕幸先生

## 歯周病の進行→



歯周病とは、歯と歯茎の隙間である歯周ポケットから侵入した細菌が炎症を引き起こす病気です。

## 歯周病ってどんな病気？

き起こし、歯を支える歯槽骨を溶かしてしまふことです。初期症状は歯茎の出血で、その後、歯茎の腫脹、咬合痛、自発痛へと症状が広がり、歯が動揺していきまふ。

## 歯周病と全身疾患

身体のごく一部分で慢性的な細菌感染等の炎症があり、それ自体は殆ど無症状か軽微であるが、これが直接関係のない他の臓器に悪影響を及ぼし障害を引き起こす病態、いわゆる二次疾患を引き起こすことを「病巣感染」と言います。「病巣感染」の例として誤嚥性肺炎が挙げられます。誤嚥性肺炎は、口腔内が汚れている状態でむせて誤嚥し、唾液中の歯周病原性細菌を中心とした口腔細菌が、気管や肺で感染を起こすことです。歯周ポケット内では、歯周病細菌と体の免疫が攻防戦を繰り返していますが、このバランスが崩れると歯周病細菌が炎症歯肉の内部に入り刺激を与え続け、歯周組織のマクロファージやリンパ球がコラーゲン繊維などを切断、溶解する「酵素類」や炎症性タンパク質「サイトカイン」を歯肉に蓄積させます。酵素類や

サイトカインは血液中に入つて全身に運ばれ、少しずつ血管を炎症させ、糖尿病や心疾患、低体重児出産、早産などの疾患を引き起こすリスクを上昇させると言われています。

## 歯周病で糖尿病が悪化？

以前から、歯周病は糖尿病の合併症の一つと言われてきました。糖尿病の人は、そうでない人に比べて、歯周病にかかっている人が多いという調査が複数報告されています。さらに最近では、歯周病が糖尿病の病態を悪化させるという逆の関係も明らかになっており、歯周病治療が糖尿病の血糖コントロールに有効に働くとされています。先ほど記述した炎症性タンパク質「サイトカイン」の一種であるIL-1 $\alpha$ (インターエヌエフアルファ)が、血糖値を下げるホルモン「インスリン」の働きを阻害し、糖尿病を悪化させます。

## 歯周病と動脈硬化

血中に入った歯周病菌などの刺激により、動脈硬化を誘導する物質が出て、血管内にプラーク（粥状の脂肪性沈着物）がで血管内が細くなるため、

血流を阻害するリスクが上昇します。このため、歯周病に罹患すると心筋梗塞は二、八倍、重度歯周病の場合には、心臓病に四、五倍なりやまといつうデータが報告されています。

### 妊娠性歯肉炎

妊娠すると歯肉炎になりやすいと言われています。これは女性ホルモンであるエストロゲンが、特定の歯周病細菌の増殖を促すためです。妊娠している女性が歯周病に罹患している場合、低体重児および早産の危険が高くなる指摘されています。その危険率は、歯周病がない人に比べ七倍とも言われ、タバコやアルコールよりもはるかに高い危険率となっています。



### 歯周病とウイルス感染

「コロナウイルス感染症は、口腔や鼻にある ACE2 という受容体にウイルスが侵襲することから始まります。乾燥して荒れた咽頭や口の粘膜、歯周病などで、口腔内で炎症性細菌が常態化している ACE2 が高発現します。また、インフルエンザウイルス感染と

歯周病などの細菌感染との混合感染で、インフルエンザは重症化し、死亡率も高くなるなどの報告もあります。ウイルス感染から身を守るためにも口腔ケアは大切です。

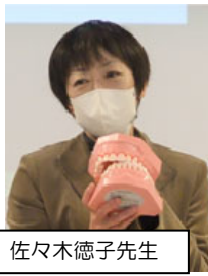
### 歯周病をどう予防する？

① 日常のブラッシングを習慣化すること、② 定期的に歯科で予防クリーニングをする、③ 口腔内の力をコントロールすること、④ 唾液を分泌させ、蒸発させず、口腔内乾燥を防ぐことが歯周病を予防する上で大切です。口腔内の力のコントロールがなぜ大切なのかと言いますと、無意識の噛みしめ習慣での荷重は、歯周組織に負荷をかけて歯周病の進行を修飾するからです。睡眠時の歯ぎしり癖、日中のくいしばり癖、日中の上下の歯の接触癖はありませんか？ リラックス状態であれば、上下の歯の間は一〜二mm 隙間が空いているのが理想です。また、口腔内乾燥を防ぐために口は閉じ、口呼吸ではなく鼻呼吸を心がけましょう。口呼吸をしないためには舌の筋力が大切です。舌先は上顎の天井一体に触れているのが理想的で、そうするこ

とで口が閉じ、口呼吸も減らせますし、噛みしめることもしづらくなります。舌の筋力をつけるために、内科医今井一彰先生が推奨する「あいうべ体操」がお勧めです。インターネットで検索すると見るすることができます。

### 歯磨きの指導

磨きムラをなくすために磨く順番を決め、全ての歯を磨くように意識することがポイントになります。歯は球体のため、大きくハコシ磨くと歯と歯の間や歯と歯茎の境目、奥歯の溝などに磨き残しができてしまいます。磨きたい歯に歯ブラシを当てて、当たっていることを意識し、その歯だけを小さくゆっくり二十〜三十回磨きましょう。歯間ブラシやフロスなどの補助道具を使用すると歯ブラシの先で磨けないところを磨くことができます。一度に全ての補助道具をおつとすると、負担になり長続きしないところもありますので、どれか一つの補助



佐々木徳子先生

道具を少しずつ試してみると良いでしょう。

### 院長のり口

この度は、北海道歯科医師会様の活動により、歯周病と糖尿病に関して素晴らしい講習会が開催された事へ、改めて御礼申し上げます。世界各地の検診結果から、歯磨き回数が少ない人は一日三回行っている人に比べて、糖尿病が多い、高血圧症が多い、高脂血症が多い、肥満が多いことが、明らかに分かっています。すなわち、歯周病はメタボリックシンドロームを引き起こす原因の一つなのです。歯周病と全身疾患としてのお話しを本日頂きました。歯周病の炎症は全身へ影響を与え、脳梗塞や心筋梗塞の発症を導いています。歯を大切にすることは、体を大切にして、幸福を満喫することへ直結致します。今後、歯周病の管理を継続していただき、皆様が健康の維持へ前向きに行かれることを祈念致します。

