

菌 科

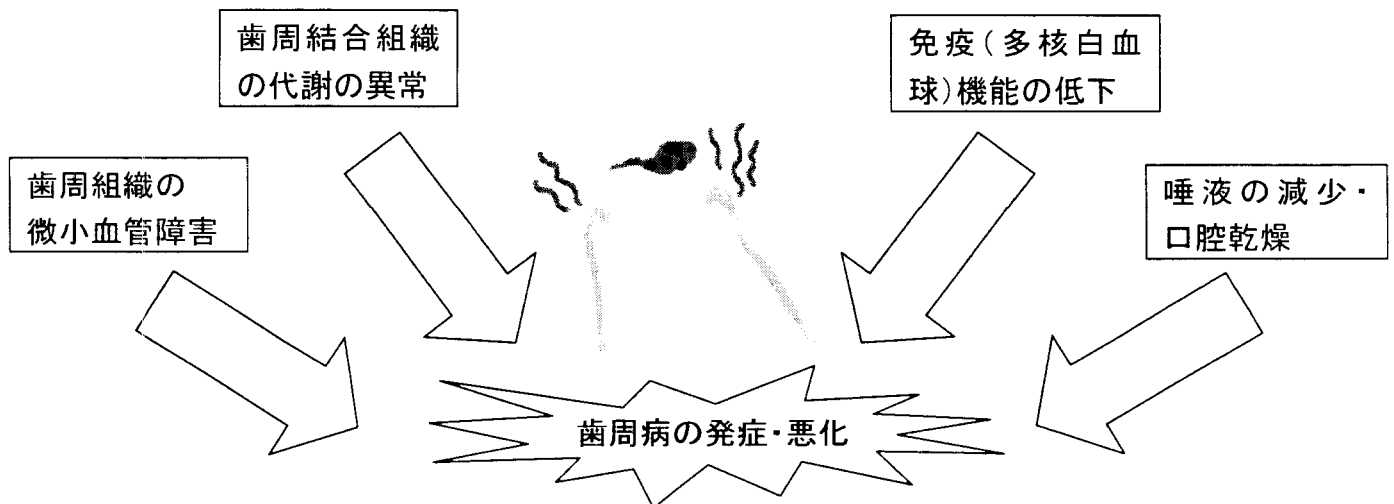
ご存じですか？

—『歯周病』は糖尿病の第6番目の合併症と
言われています—

『歯周病』は腎症、網膜症、神経障害、大血管障害、小血管障害に次ぐ、
第6番目の慢性合併症とも言われています。

国内外の調査から、糖尿病の人はそうでない人と比べて、
『歯周病』に罹っている率が高く、しかも、重症化しやすいこと
むし歯も多く、残っている歯の数が少ないこと がわかっています。

糖尿病があると・・・



血糖値のコントロールと歯の健康

糖尿病治療の基本は適切な「食事」と「運動」です。

しかし、歯周病が進んで歯を失ってしまうと、あまり噛まなくて良い、柔らかな食品に偏りがちになります。こうした、柔らかな食品にはブドウ糖やショ糖などの吸収の早い糖質が多く含まれるものが多い、血糖値を急激に上げる危険があります。

よく噛んで食事をすると、ゆっくりと食事することになり、食べ過ぎを防止し、少ない量でも満足感が得られるようになります。

さらに、噛みごたえのある食品は食物繊維の量が多く、脂質や糖質の量は少なめであり、食物繊維は食品中の脂肪や糖質の吸収をゆっくりにします。

また、近年、糖尿病患者に対し歯周病の治療・管理を行うことにより、血糖コントロールが改善したとの報告がなされており、糖尿病(高血糖)と歯周病の間には双方向の関係があるのではないかと注目を集めています。



このため、

**糖尿病の人は、歯周病の予防・管理に人一倍の注意が必要です。
もちろん、きちんとした血糖コントロールも不可欠です。**

こんな症状があったら要注意

- 歯みがきの時に歯ぐきから血がでることがある
- 歯ぐきが腫れることがある
- 歯と歯の間にもものがはさまる
- 口臭が強いと言われたことがある
- 歯が浮いた感じがする
- 歯がぐらぐらする

【歯周病予防のための2大ポイント】

- ①歯ブラシとデンタルフロス・歯間ブラシを使って、きちんと歯垢(デンタルプラーク)を落とす(セルフケア)
- ②定期的に歯科医院でチェックや歯石除去を受ける(プロフェッショナルケア)

★ 歯周病などの歯科治療・管理にあたっての留意事項★

- 歯周病の治療・管理を効果的にしていくためには、歯科的な対応だけでなく、血糖値のコントロールが欠かせません
- また、歯周治療のための小手術や、抜歯などを行う際に、一時的に血糖値のコントロールが悪くなる場合もあります
- このため、糖尿病の治療をしている医師と歯科医師の連携が不可欠になります。
- 歯科を受診する際には、「血糖値が高いと言われている」、「糖尿病の治療を受けている」旨、忘れずに伝えましょう

教材No. D-34

【教材のねらい】

・ 糖尿病により、歯周病が発症・増悪しやすいことを理解し、歯周病の自覚症状がないかどうかを自分で確認する。その上で、歯周病予防にはセルフケアとプロフェッショナルケアが不可欠であることを理解する。

【資料の使い方】

・ HbA1c 5.5%(空腹時血糖110mg/dl)以上の者を中心に、必要に応じて説明する。
・ 必要に応じて「No. D-35(肥満と咀嚼の関係)」、「D-37(歯の健康)」についても、説明する。**【資料の使い方】**

あなたは何回嚙(か)んでいますか？

—しっかり嚙んで食べること(一口 30 回)は
今すぐできる『肥満予防法』*です—

しっかり嚙んで食べると...

早食いを防止し、満腹感が得られやすくなるため、食べ過ぎ・ドカ食いを防止します

よく嚙むことで視床下部からホルモン(神経ヒスタミン)が分泌され、食欲を抑制します

よく嚙むことで交感神経が刺激され、代謝が活発になって消費カロリーが増加します

ゆっくり、よく味わうことになり、うす味、少量でも十分な満足感が得られます

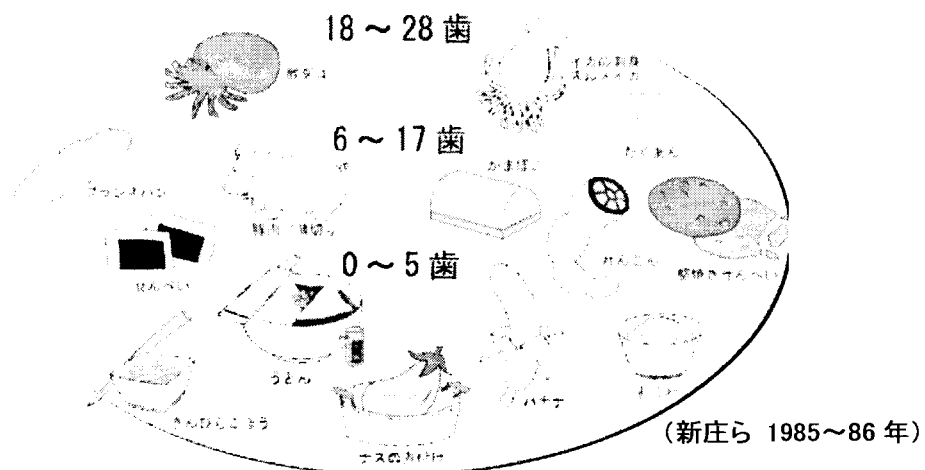
肥満の解消・予防

★ 実践のためのヒント★

- 食べ物を一口入れたら、箸を置いて、30回嚙むまで次を口に運ばないようにしましょう。
- カレンダーや日記に食事毎に「しっかり嚙んで食べられたら◎印」を付け、少しずつ◎印を増やすように努力するのも良い方法です。

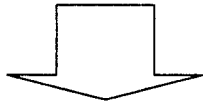
バランスの良い食事を、美味しく、しっかり嚙むためには
自分の歯を健康に保つことが重要です

歯の数と食べられるものの関係



*食事をよく嚙んで減量につなげる方法は「肥満症治療ガイドライン 2006」の中でも、「咀嚼法」として位置づけられています。

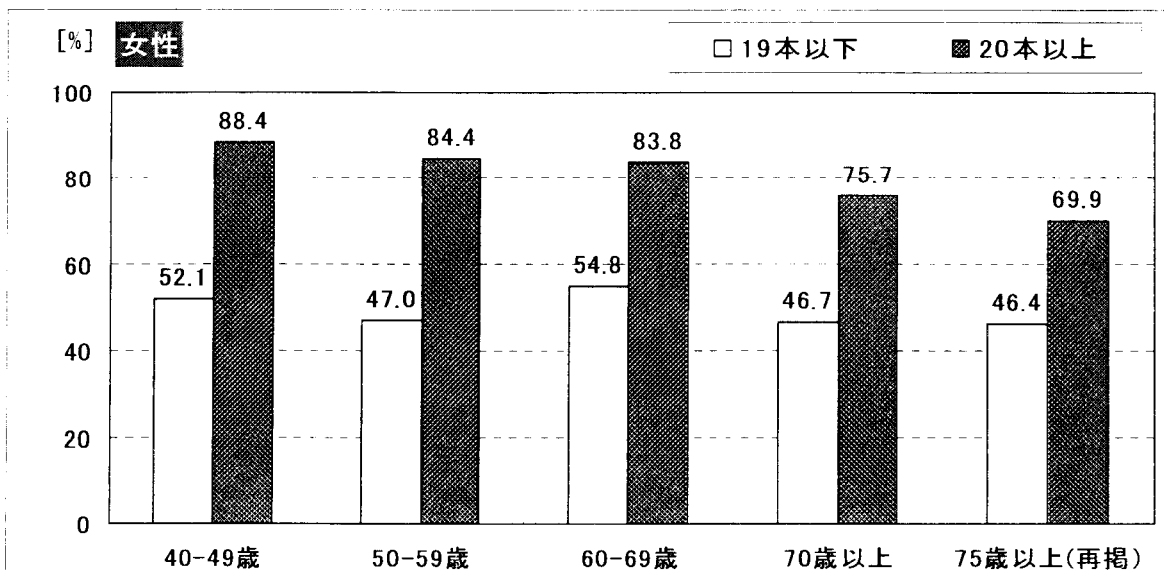
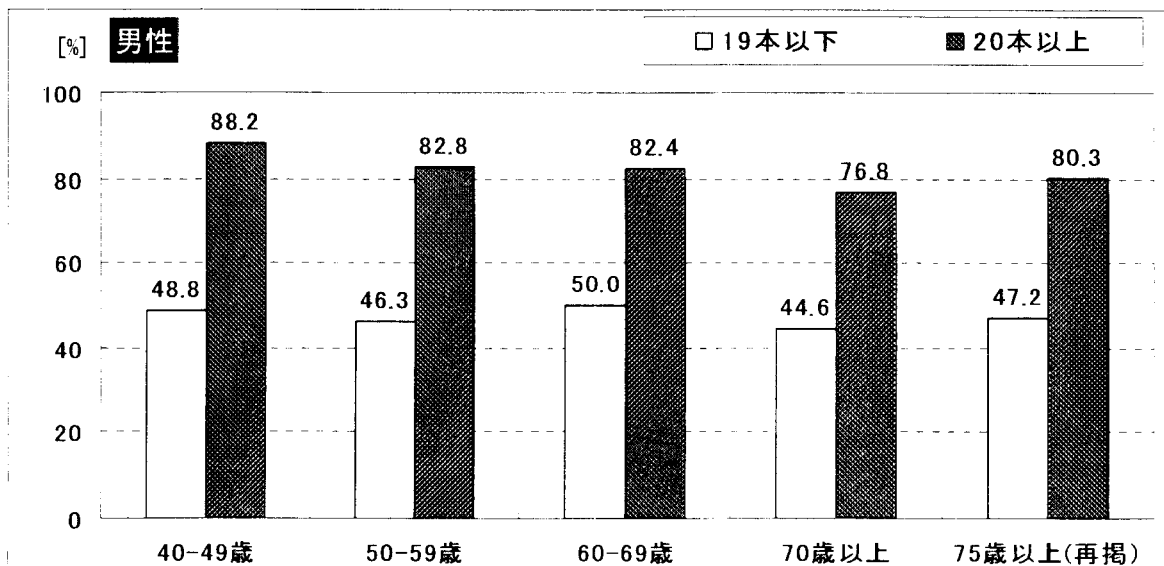
厚生労働省が実施した国民健康・栄養調査においても、『40歳以上において、歯の本数が20本以上の者は19本以下の者に比べ、「何でもかんで食べることができる」と回答した者の割合が高い。』との結果が出ています。



バランスの良い食事を、しっかり噛んで
 「肥満予防」、そして「メタリックシンドロームの予防」
 につなげるためには『歯の健康』を保ち、
 いつまでも自分の歯でかめるようにすることが重要です。

歯の本数区分別、「何でもかんで食べることができる」

と回答した者の割合(40歳以上)



(出典:平成16年国民健康・栄養調査)

教材No. D-35

【教材のねらい】

・肥満を招きやすい食習慣として、「早食い」があることを認識し、しっかりと噛んで食べる習慣を身につける事が肥満予防に繋がることを理解する。併せて、きちんと噛むために自分の歯を保つことの重要性を理解する。

【資料の使い方】

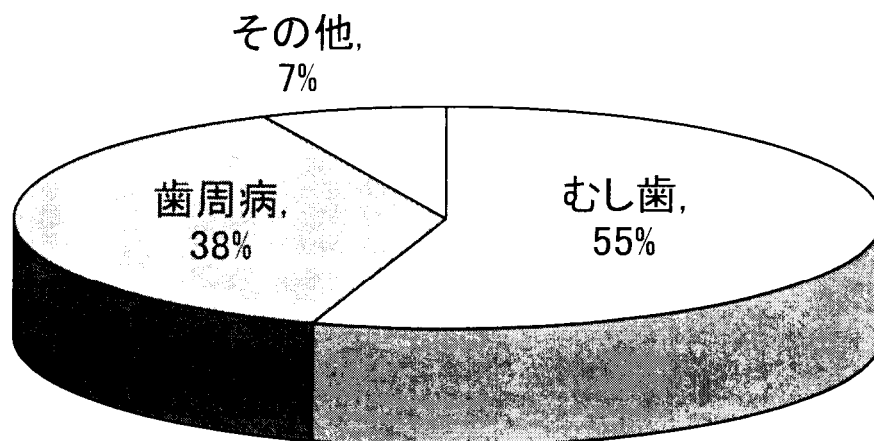
・BMI 25以上を中心に、問診において「早食い・ドカ食い・ながら食いが多い」に「はい」と回答した者に対して説明する。
・必要に応じて「D-37(歯の健康)」についても説明する。

歯の健康とメタボリックシンドローム

- 国内外の疫学調査から、糖尿病（高血糖）や肥満のある人には歯周病が多く、しかも、重症化しやすいことがわかっています。
- その一方で、様々な研究から、自分の歯でしっかり噛んでゆっくりと食事することが肥満の予防に繋がることが明らかになっています。また、近年、糖尿病患者に対し歯周病の治療・管理を行うことにより、血糖コントロールが改善したとの報告がなされており、糖尿病（高血糖）と歯周病の間には双方向の関係があるのではないかと注目を集めています。
- 何よりも、メタボリックシンドロームの要件である、肥満（内臓脂肪の蓄積）、高血糖、高脂血、高血圧のすべてに深く関連しているのが食生活であり、バランスの取れた適切な食事を摂るためには、歯の健康が欠かせません。
- 生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防を進めるための基本は「バランスの取れた適切な食生活」であり、それを支える入り口・土台とも言えるのが「歯の健康」なのです。

歯を失う原因の約9割がむし歯と歯周病です

歯を失う原因



（木村らの報告）

- 成人期のむし歯と歯周病は適切な手入れ（セルフケアとプロフェッショナルケア）で確実に予防ができます
- 一生自分の歯で美味しく食べるために、むし歯と歯周病をしっかり予防しましょう

あなたの歯の健康を保つための セルフケアとプロフェッショナルケア

【セルフケア】

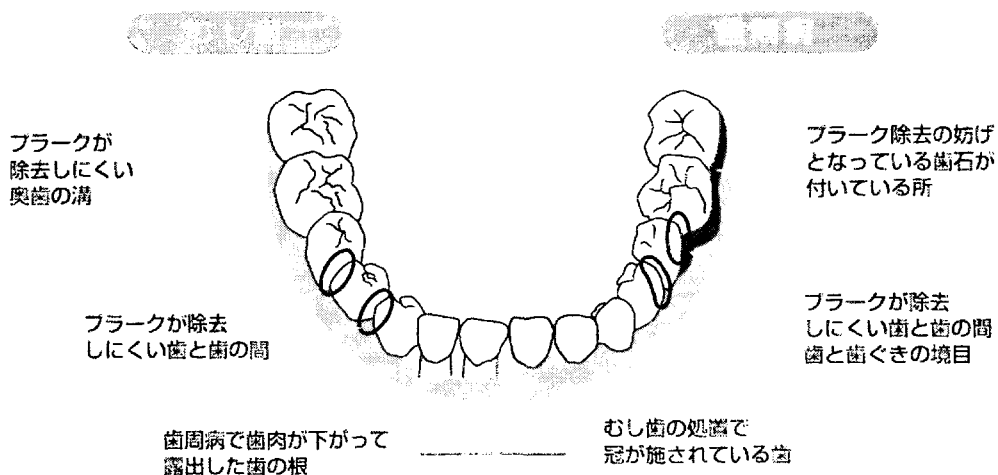
- むし歯と歯周病の直接の原因は歯垢（プラーク：歯のまわりにつく白いカスで、細菌のかたまり）です。
- 予防の第一歩は、毎日の歯みがきで、きちんと歯垢（プラーク）を取り除くことです。

正しい歯みがきのチェックポイント

- ☑ 歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をあてている
- ☑ 歯ブラシを軽い力で小さく動かしている
- ☑ フッ素入り歯みがき剤を使っている
- ☑ デンタルフロスや歯間ブラシを使って歯と歯のすき間もきれいにしている

- 磨き残しはないか、歯ぐきに赤く腫れている場所はないか、歯みがき後に鏡でチェックする習慣をつけましょう（下図参照）。
- むし歯と歯周病を予防するためには、バランスのとれた規則正しい食事也很重要です。特に、間食や糖分を含んだ飲み物をだらだらと摂ることはプラークを作りやすくします。
- 喫煙は歯周病の発症・進行を早めます。禁煙・減煙に努力しましょう。

むし歯と歯周病には、なりやすい場所があります。



むし歯と歯周病は相互に
悪影響を及ぼします。

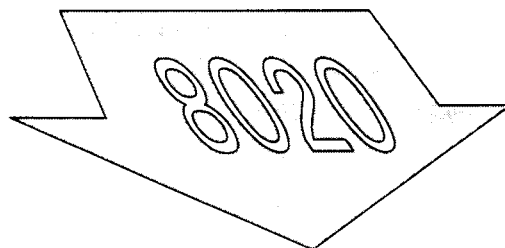
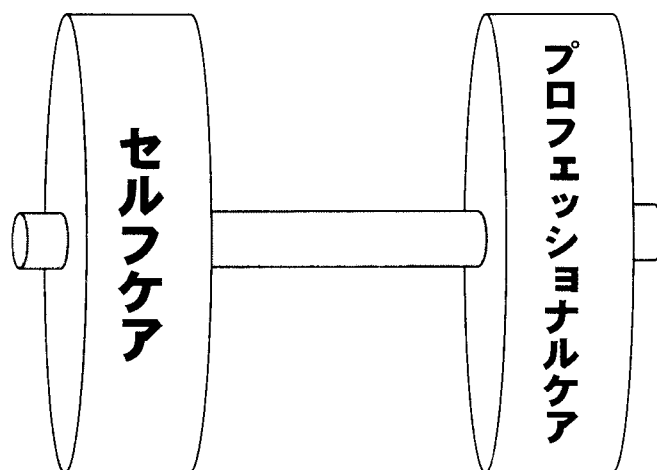
【プロフェッショナルケア】

- 歯垢（プラーク）が唾液のなかのカルシウム分で少しずつ固まったものが歯石です。歯石は細菌の住みかとなりやすく、歯ぐきを刺激して炎症を悪化させます。
- 歯石は歯ブラシでは落とせません。3カ月～1年に1回（ご本人の状態により異なります）、定期的に歯科医院で歯石を取ってもらいましょう。
- 痛みや腫れなどの自覚症状が出た時に受診するのではなく、定期的に歯科医師や歯科衛生士によるチェックや歯のクリーニング（プロフェッショナルケア）を受けることが8020（ハチマル・ニイマル）※を達成するための近道です。

※ 8020（ハチマル・ニイマル）運動

20歯以上の自分の歯を保っていれば、ほぼ何を食べるにも困らないことから、80歳になっても20歯以上の自分の歯を保ち、生涯にわたり自分の歯で美味しく食べられるようにしようという運動

- セルフケアとプロフェッショナルケアは『車の両輪』、どちらが欠けても歯の健康を保つことは難しくなります



☑ 歯周病予防のためのセルフチェックリスト ☑

歯周病は、自分で気付かないうちに進行し、自覚症状が出たときにはかなり重症になってしまっていることが多い病気です。セルフチェックで早めの対応を！

◇ タバコをすう

歯みがきの時に歯ぐきから血が出ることもある

◇ 柔らかい食べ物や甘い物が好き

歯ぐきが腫れることがある

◇ 歯石を取ってもらったことがない

歯と歯の間にもものがはさまる

◇ 歯並びがわるい

口臭が強いと言われたことがある

◇ 口を開けて眠るクセがある

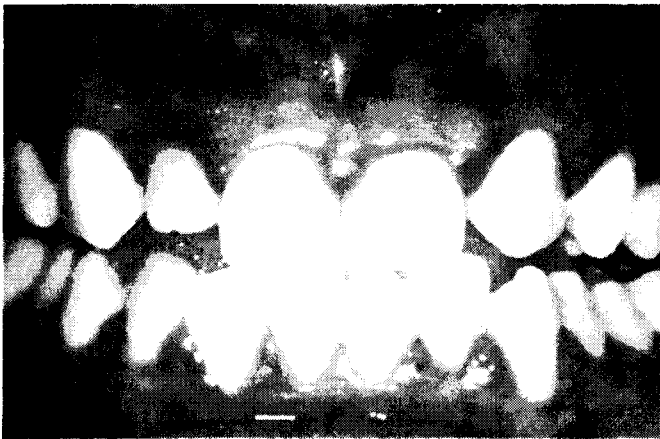
歯が浮いた感じがする

◇ 太っている

歯がぐらぐらする

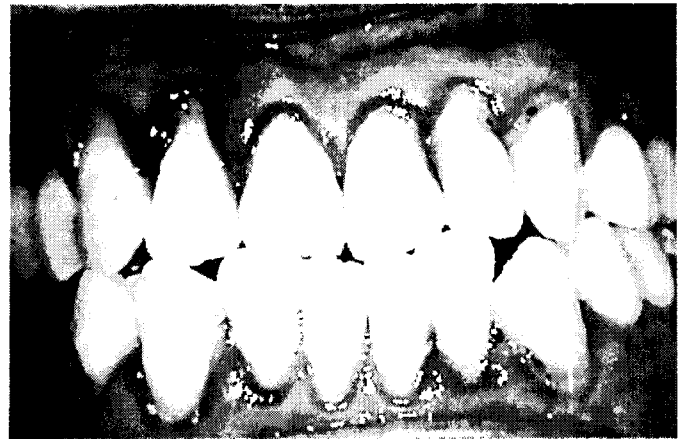
◇ にチェックが付いた人：歯周病に罹るリスクの高い人です。日頃のお口の手入れに十分注意しましょう。

にチェックが付いた人：歯周病に罹っている可能性が高い人です。早めに歯科を受診して検査されることをお勧めします。



初期の歯周病(歯肉炎)

- ・ 歯と歯の間の三角の部分丸みを帯びている
- ・ 赤く腫れぼったい感じがする
- ・ さわると血が出る、痛くないのに血が出る



進行した歯周病(歯周炎)

- ・ 歯肉が下がって歯の根が見えてくる(歯が長くなったように見える)
- ・ 歯がグラグラする
- ・ 膿が出る
- ・ 口臭がある

喫煙と歯周病

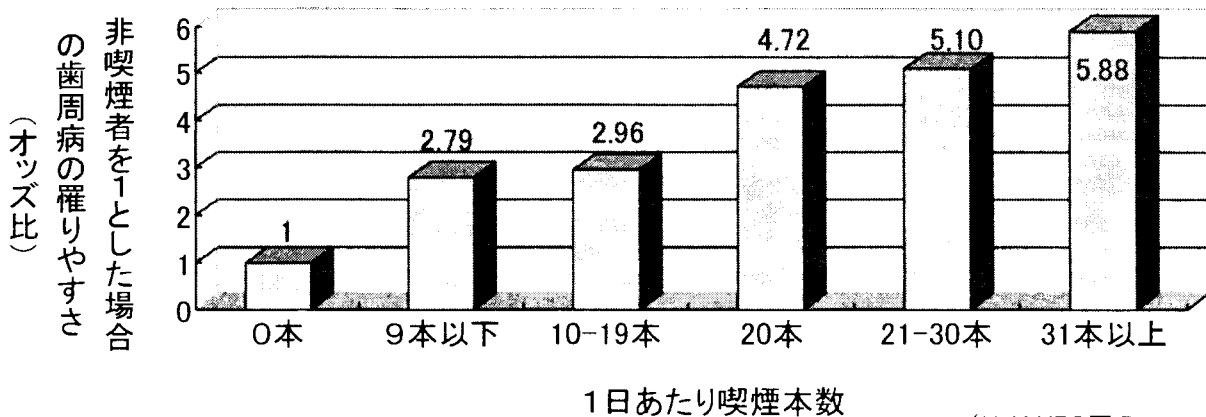
喫煙が、がん・心疾患・脳血管疾患・高血圧などの生活習慣病と深く関連していることは、良く知られていることです。

喫煙は歯周病にも大きな関係があり、喫煙本数が増えるほど、進行した歯周病に罹りやすくなっていくことがわかっています。(下図では、1日に31本以上たばこを吸う人は吸わない人の5.88倍も歯周病に罹りやすいことを示しています)

あなたと周りの方の健康と

健康な歯と歯ぐきを守るためにも禁煙に取り組みましょう。

1日あたり喫煙本数と歯周病の関係

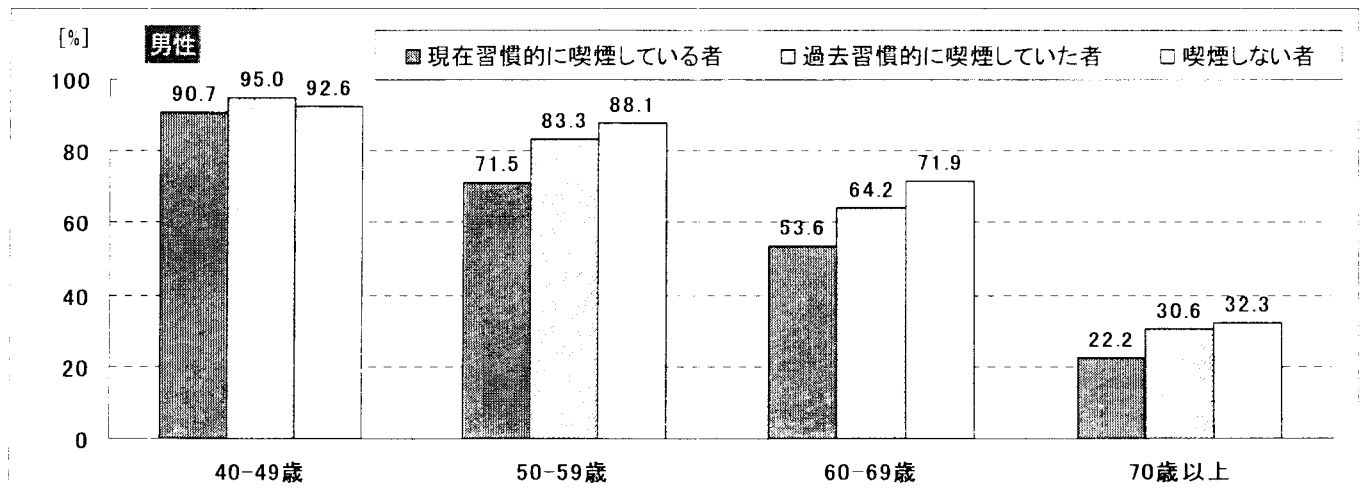


(NHANESⅢ: Tomaer & Asma, 2000)

参考

厚生労働省が実施した平成16年国民健康・栄養調査においても、40歳以上の男性で、現在習慣的に喫煙している者は喫煙しない者に比べ、歯の本数が20本以上の者の割合が低いという結果が出ています。

喫煙習慣別、歯の本数が20歯以上の者の割合(40歳以上)



教材No. D-36 ①～④

【教材のねらい】

・ 歯の健康とメタボリックシンドロームの関連および歯の健康を保つために必要な基本的知識(歯周病の基礎知識、セルフチェック・セルフケアの重要性)について理解する。

【資料の使い方】

・ 問診、健診の結果および保健指導の過程で、歯の健康の保持・増進について指導が必要と認めた対象者に対し説明する。(特に、高血糖、肥満、喫煙の有所見者を中心に)

モニタリング

身体状況

○体重と腹囲の変化記録

(参考資料)

・腹囲(おなか周り)を測定してみましょう

食生活

○食事ダイアリー

生活活動・運動

○()月の1日の歩数及び体重の記録

○運動することに伴い負担をどのくらい感じているか自己評価してみましょう

○運動に対する自信度を自己評価してみましょう

○関心度確認表

教材No. D-37

【教材のねらい】

・体重と腹囲の変化を記録し、自分の値の変動を見て生活習慣を振り返る機会にする。

【資料の使い方】

・現在の体重、腹囲を記録し、自分の体の変化を記録してもらう。

・体重、腹囲は同じ時刻に測定することや、腹囲の測定方法なども説明する。