

## 歯周病と糖尿病の意外な関係 ～糖尿病と歯周病の関係を徹底解説！

投稿日：2016年7月21日 | 最終更新日時：2016年7月19日 | カテゴリー：歯周病, 歯科・医科連携



歯周病は糖尿病の第6の合併症ともいわれており、2つの疾患にはとても強い関連性があるのは皆さんもご存知の通りです。

では糖尿病患者さんは、日本にどれくらいいるかご存知ですか？

1. 約 32万 人
2. 約 316万 人
3. 約3160万 人

さて、正解は・・・

2 の「約**316万** 人」です！

(平成26年患者調査の概況(厚生労働省)より)

意外と多いなと思いますか？

それとも少ないなと思いますか？

歯周病と糖尿病の間には、

どのような関連があるのでしょうか。

## 糖尿病患者さんは歯周病になりやすい！

糖尿病患者さんの歯周病合併率はどのくらいなのでしょう。

ある有名なアメリカの疫学調査によれば

歯周病の罹患率は

15～34歳の健常者は約10%であるのに対して、

糖尿病患者さんでは**5倍の約50%**でした。

さらに

35～54歳の健常者の約50%が罹患しているのに対し、

糖尿病患者さんでは約**9割**の罹患率となったそうです。

年齢とともに全体の罹患率が上がりますが、

糖尿病患者さんの罹患率の増加は著しいものがあります。

つまり、特に糖尿病の患者さんでは  
**歯周病の罹患リスクが上昇する**  
ということです。

では、どうして糖尿病患者さんは  
歯周病になりやすいのでしょうか？

糖尿病とは  
「インスリン作用不足による  
慢性の高血糖状態を主徴とする代謝疾患群」  
(糖尿病治療ガイド2016-2017 より)  
と定義されています。

従来、糖尿病患者さんにおける歯周病は、  
この血糖値の上昇に伴って、  
増殖に糖分を必要とする特異的な細菌の割合が  
増加することが原因であるといわれてきました。

しかし近年では持続的な高血糖状態に依存して、

- 各種タンパクが糖化し、AGE（最終糖化産物）が産生
- 好中球機能が低下
- 繊維芽細胞の機能異常

などにより、

- 炎症反応が増強
- 免疫力の低下
- 組織障害を修復する力の低下

が引き起こされることに起因するといわれています。

では、その逆も成り立つのでしょうか？

## 歯周病に罹患していると糖尿病にかかりやすい！

歯周病に罹患していると、糖尿病の有病率や発症リスクが  
高いということは既に報告されています。

例えば、  
米国民健康栄養調査（NHANES）では、  
歯周病を罹患している集団の糖尿病有病率は  
罹患していない集団の約 **2** 倍高いことが示されています。

これは、歯周病が「慢性炎症性疾患」であることに  
起因しています。

つまり、  
歯周病での慢性的な炎症反応の持続により、  
TNF- $\alpha$ などの炎症性サイトカインが分泌され、  
筋肉や脂肪での糖分の取り込みを  
阻害することにより、インスリン抵抗性を惹起する  
ということです。

インスリン抵抗性が増大する＝インスリンが効きづらくなる  
ということですので、糖尿病の第一歩になるというのが  
1つの説として考えられているということになります。

このようなことから、  
糖尿病を罹患されている来院者さんに対して  
歯周病予防の指導をおこなうことは  
非常に重要であることがわかります。

冒頭に日本の糖尿病患者は約316万人とお話しましたが、  
これはあくまで医療機関を受診した患者数を元にした結果です。

平成26年の国民健康・栄養調査によれば  
20歳以上の糖尿病を強く疑われる人※は  
男性で15.5%、女性で9.8%  
と報告されています。

※HbA1c(NGSP)値が6.5%以上であるか糖尿病の治療を受けている人

あなたの医院に来院されている患者さんの  
10人に1人は糖尿病かも知れません！

初診のカウンセリング時に  
もし「**糖尿病**」の既往歴に  
チェックがついた患者さんを見つけたら・・・  
歯周病のリスクと併せて、糖尿病と歯周病の関  
係についても説明してみたいかがでしょうか。

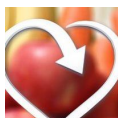
いいね！ 0   シェア   0   ツイート



投稿タグ [歯周病](#), [糖尿病](#)

編集

## 関連記事



歯科に必要な栄養学のポイント



説明しよう！歯周病が生活習慣病であることを



患者に伝えたい！歯周病や虫歯が全身疾患に関係するというこ



口腔ケアと高齢化～お口の健康が高齢者を守る！～



あなたは知っていますか？  
歯周病と糖尿病の医療連携の取り組みがどんどん始まっています

## 説明しよう！歯周病が生活習慣病であることを

投稿日：2016年8月4日 | 最終更新日時：2016年8月1日 | カテゴリー：[カウンセリング](#), [予防歯科](#), [患者コミュニケーション](#)



「生活習慣病」といわれてあなたはどんな病気を連想しますか？

高血圧症、糖尿病、高脂血症・・・

さまざまな病気がありますよね。

では、「虫歯」や「歯周病」も生活習慣病です！と

はっきりとあなたの患者さんに説明していますか？

説明していないあなたは損しているかも知れません。

例えば人間ドッグや健康診断で

高血圧症や糖尿病にかかっている、

もしくはその予備軍であると言われたら・・・

塩分や糖分の摂り過ぎなどを見直して食生活を改善しようとしたり、

ウォーキングを始めてみたり、

という人は多いでしょう。

一方、虫歯や歯周病は・・・？

虫歯や歯周病も細菌感染症であると同時に「生活習慣病」です。

ですがそれを知っている（認識している）日本人は

どれくらいいるでしょう？

そして他の生活習慣病と同じように

**虫歯も歯周病も予防できる病気である**ということを

どれくらいの患者さんが知っているでしょうか。

正しい知識が提供できていないことにより、

いまだに多くの日本人が

虫歯や歯周病に「**なって当たり前**」

とっていないでしょうか。

予防歯科を成功させるためには、

虫歯や歯周病の病因論を

医療を提供する側である私達だけでなく

患者さんも知っておくべきだと思います。

実際に患者さんに説明した時に反応がよかった説明のポイントを

虫歯編と歯周病編の2つに分けてお伝えしましょう。

## 説明のコツ①：虫歯 編

病因論といっても、患者さんに説明をする時には難しい専門用語や細かいメカニズムは不要です。豊富な知識があれば、患者さんにとって分かりやすい言葉で簡潔に説明することができるはずです。

一言でいうと虫歯は、「虫歯菌が出す酸で歯に穴があく病気」です。その穴から神経に刺激が届くと痛みが出るのです。

患者さんに説明する時にはこのように**簡潔な一文**でかまいません。詳しく伝えようとするあまり話が長くなってしまうと、患者さんの集中力が続かず聞いてもらえなくなるからです。そして虫歯の原因やリスクとなるものを伝えることが大事です。

虫歯といえば、虫歯菌の量が多いと罹患するというイメージが強いです。しかしそれ以外にも、

- 食生活
- 唾液の量や抵抗力

などがリスクになること、そして生活習慣を変えてリスクを改善すれば、虫歯は必ず・確実に予防できることをはっきりと言い切ってしまいましょう！

これまで予防歯科にかかったことのない患者さんは、**虫歯治療が済んだ＝虫歯が治った**と思っている人も少なくありません。

本当のところは、虫歯治療をしても虫歯が治ったことにはなりません。削った歯が元通りになることも二度とありません。削った穴に人工の被せ物をして修理しているだけなのです。

お金と時間をかけて修理をしても虫歯のリスクが取り除けていなければ、当然いつかまた虫歯ができてしまいます。本心からそれを望んでいる患者さんはいません。

知識がないために、「虫歯治療をすればもう大丈夫だろう」と思ってしまうのです。

**虫歯治療と虫歯予防は全くの別物。**

虫歯治療をしても虫歯の原因を取り去ったことにはならない。この事実を伝えるだけで、歯に対する意識が大きく変わった患者さんを私は大勢みてきました。

## 説明のコツ②：歯周病 編

歯周病は初期に自覚症状が出にくいので、痛みという分かりやすい症状が出る虫歯に比べて「あなたは歯周病です」と言ってもピンとこない患者さんが少なくありません。

歯周病について説明する前に

まず患者さんに

「歯周病という言葉は聞いたことがありますか？」

「どんな病気かご存知ですか？」

と聞いてみてください。

そのリアクションから患者さんの歯周病についての認識を読み取れるはずです。

歯周病は虫歯と違って歯そのものの病気ではありません。

「**歯を支えている歯茎と骨の病気**」です。

歯周病の原因菌が出す毒素で

最初は歯茎の出血や腫れという症状から始まり、

重症化すると歯を支えている骨が溶けていきます。

この骨吸収が進むということ、

溶けた骨は基本的に元に戻らないということ、

はっきりとした自覚症状が出る頃には

重度まで進行していることが多いということ

を伝えるのが、歯周病の怖さを伝えるポイントです。

よくCMなどで耳にする

「歯茎がやせる」とか

「歯茎が下がって歯が長くなる」という状態は、

歯肉そのものが減っているというより

歯槽骨が溶けて無くなっているのだ、

と患者さんに説明すると、イメージしやすいようです。

自覚症状が出にくい分、初診時に撮影したパノラマを使って

患者さんの骨吸収の現状を確実に伝えましょう。

私はよく

「本来はここまで骨があるけど、今はここです」と

ラインを引いて見せていました。

それから私の経験上、

**歯肉からの出血を甘く考えている患者さんが多い！！**

ということも声を大にして言いたい。

「歯磨きの時強く磨きすぎたらそりゃあ血も出るでしょ」

くらいに思っている人が少なくありません。

そんな時にはよくこんな話をしていました。

「歯茎も皮膚です。」

例えば手の甲の健康的な肌を歯ブラシでこすった時に血が出ますか？

それくらいで血が出たらびっくりしますよね。

あなたの歯茎はそういう状態なんです。」と・・・

## 虫歯も歯周病も怖い病気。だけど必ず予防できる！

予防歯科ではたくさんの検査をします。

ですがまず虫歯や歯周病がどのような病気であるかを

患者さんに理解してもらえていなければ、

その検査結果の本当の意味が伝わらないと私は思っています。

ただそれだけでは患者さんを怖がらせるだけで

終わってしまうかもしれません。

中には病状を伝えるほどネガティブになってしまう人もいますし、

どんなに説明しても危機感がまるでない人もいますので

患者さんに合わせたさじ加減が難しいところです。

病気のメカニズムが明確に分かっているということは、

虫歯も歯周病も確実に予防できる病気であるということ。

それをしっかり伝えることが患者さんの意欲を支えます。

そして大まかにでも

歯周病や虫歯について理解してもらえた時、

歯磨きの上達や食生活の改善といった患者さんの行動が変わってくるのです。

みなさんも虫歯と歯周病について自分の知識をフル活用し、  
どうすればその病気を簡潔に分かりやすく  
患者さんに伝えることができるか、  
考えてみてください。

そして是非毎日のお仕事で試してみてくださいね！  
患者さんの嬉しい反応が待っているはずですよ。

オーラルヘルスケアチーム 歯科TC Nより

いいね! 0 シェア 0 ツイート



投稿タグ [カウンセリング](#), [歯周病](#), [生活習慣病](#)

編集

## 関連記事



リコール率UP! メンテナンスの考え方



期待値とのギャップが良い歯医者さんの条件



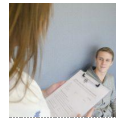
説明不足と質問不足が患者満足度を下げている



予防の大切さ。伝えたつもりでも患者さんには伝わっていないかも？



時には厳しい言葉が必要かも…患者を惹きつける対応とは



歯を磨こう! で終わらせない歯科保健指導