

城東ブロック糖尿病教室 平成 20 年 5 月 17 日

歯周病（歯槽膿漏）

成和会 西新井病院 口腔外科部長

西原 昇 先生

歯周病は歯周病菌によって起こる感染病ですが、その歯周病菌は歯垢（しこう）の中にいます。それにカルシウムが沈着して歯石になります。歯垢は全部細菌の塊で、顕微鏡で見ると、細菌が泳いでいるのが分かります。

歯周病は、歯周病菌・身体状況・生活習慣の三つが重なって起きます。身体状況とは糖尿病のことです。また、生活習慣は歯磨きやタバコです。健康な歯ぐきはピンク色をしています。それは細い血管を流れている血液の色で、そのように見えます。

歯周病は、症状によって何段階かに分かれます。初期には表面に汚れが出て、歯周（歯の周り）に歯石が付いてきます。

次の段階に進むと、歯石や歯垢がたくさん付いて、歯ぐきが腫れて出血しやすい状態になります。しかし、ここまでの段階では、まだ骨は正常です。歯ぐきが腫れるの

は、歯肉炎が起きた状態なのです。この状態までは簡単な治療で治ります。これが更に進むと中等度の歯周病になります。歯ぐきもつと赤く腫れ、少し歯がぐらつきます。歯のぐらつく理由は、歯の植わっている骨が溶けてくるからです。

さらに病気が進むと、歯ぐきが化膿して膿が出てきます。そして歯がぐらついて痛くなり、骨が溶けて無くなります。こうなると重度の歯周病といえます。このようになると残念ですが手遅れです。

歯周病と全身疾患との関係

歯周病は、糖尿病・心臓疾患（心筋梗塞）等、さまざまな病気をもたらします。細い血管が障害されて糖尿病の三大合併症が起きますが、歯ぐきの細い血管が障害されて起きる歯周病も同じような病気の仲間です。つまり、糖尿病の患者さんは血行障害があり、体を守る白血球が働かなくなつて感染しやすくなります。そのために、歯周病菌におかされやすいのです。糖尿病の人は、それが第四の合併症と思つて、歯周病の治療をしましょう。

歯周病とインスリン抵抗性

私の母校の岡山大学での研究によれば、糖尿病患者の脂肪細胞から多量の TNF- α （インスリン抵抗性や糖尿病の発症に深くかわかるホルモン）がつくられています。その血中濃度が上昇すると、インス

リン抵抗性を高めてしまいます。歯周病の患者も同じように、この TNF- α を上昇させることが分かりました。

つまり、脂肪細胞からインスリン抵抗性を上げる物質が出るのと同じように、歯周病の病巣の歯ぐきからも、TNF- α が出ることが証明されたのです。つまり、歯槽膿漏になれば、肥満細胞がいっぱいある状態と同じなのです。

歯周病予防の歯磨きの工夫

歯垢（プラーク）を貯めないことが大切です。それには日々の歯磨きしかありません。

そこで歯磨きの仕方が重要になります。歯ぐきをマッサージするのが、

口内の細菌が増えて悪さをするには、24 時間から 48 時間かかります。したがって 1 日に 1 回（できれば寝る前）は、細菌の数を減らす歯磨きをしましょう。

そのブラッシングは、次のようなマッサージなのです。まず、歯ブラシを大きく動かさない。1 本ずつ細かく磨きます。歯ブラシに力を入れる必要は全くありません。100 ～ 200 g の力で十分ですので、調理用秤で試してください。歯磨き粉は少量付け、あるいは付けなくても結構です。

歯ぐきの根元にプラークがありますので、バス法では斜め 45 度に、スクラップング法では垂直にブラシを当てますが、どちらでも良いでしょう。

医療相談会場変更のお知らせ

三越・伊勢丹の統合により、昨年まで日本橋三越で行ってききました医療・栄養相談の会場が変更になります。

●新会場 新宿小田急百貨店本館 8 階 健康プラザ

●新期日 11・22（土）・23（日）・24（月）

編集後記

やっとこの会報の発行にこぎつけられたことを喜んでおります。

東糖協の会則には、その事業として「会報の発行」が明記されておりますが、これまで諸事情から発行されていませんでした。しかし、私どもは東糖協会報を作りながらこの諸事情を解決しようと考えました。今後は、原稿の収集体制・予算・発送システム等の問題を解決するとともに、より親しみやすいものに編集していきます。

田和 允宏（編集委員）

編集委員

編集委員長

（医師）相磯 嘉孝
（医師）加藤 光敏

大越 松司

黒沢 宮雄

高橋 一征

田辺 達也

田和 允宏