

## 糖尿病と歯周病

糖尿病と歯周病には類似点があります。どちらも生活習慣病であり、血管に何らかの障害をおこし、免疫機能を低下させます。そして歯周病の人に糖尿病が多いという傾向があります。ニワトリと卵のような関係ですが、糖尿病の患者さんは歯肉のあちこちに腫れが出てきます。免疫力が落ちているので、細菌の方が勝ってしまうのですね。糖尿病以外にも、様々な恐ろしい影響が歯周病菌にあることが、最近の研究で明らかになってきています。

歯周病の予防に一番大切なのは、きちんと自分自身でプラークをコントロールすることです。歯周疾患実態調査によれば、毎日歯を磨く人は96%、2回以上磨く人は67%います。ところが、最初に言ったように歯肉に異状のある人は、7割以上です。残念ながら歯磨きの効果が出ていないのですね。目的意識を持って歯ブラシを使う必要があります。

全身疾患の引き金となる歯周病を、早期発見し早期治療することで歯の寿命は延ばせますので、かかりつけの歯科医師に相談し、お口と体の健康を維持していきましょう。

