おだしか健康レポート

ODASHIKA HEALTH REPORT

― 19 ―

毎月１回掲載

お口の健康と糖尿病

東海大学医学部専門診療学系口腔外科学
太田　嘉英

おおた・よしひで　1985年東京歯科大学卒業。東海大学医学部歯科口腔外科教授。（公社）日本口腔外科学会認定口腔外科専門医、指導医。日本がん治療認定機構がん治療認定医（歯科口腔外科）。

1　糖尿病ってどんな病気？

血糖はさまざまなホルモンによって調節されています。血糖を上昇させるホルモンは何種類もありますが、血糖を下降させるホルモンはただ一つ、膵臓で作られるインスリンのみです。細胞は糖を取り込んでエネルギーを生み出します。インスリンは糖を細胞に取り込ませる役割を果たしていますが、このインスリンの分泌が少なくなったり、インスリンの効きが悪くなることによって、糖は細胞に取り込まれず、結果的に血糖値が異常に高くなる病気を糖尿病といいます。つまり糖尿病の患者さんはいつもエネルギー不足の状態なのです。

2　糖尿病って生活習慣が悪い人がなるのでは？

いいえ、成因によって4つのタイプがあります。特に1型と2型が重要です。1型は生活習慣に関係なく、免疫異常などによりインスリンを作る細胞が破壊されることによってインスリンの不足が進行するタイプです。原因不明の場合もあります。このタイプは10歳代で発症することが多いことが特徴です。2型は確る人の数が最も多く、肥満の方も多いことから糖尿病の代表的なイメージだと思います。2型の多くは糖尿病になりやすい遺伝的因子と暴飲暴食などの悪い生活習慣があわさって発症します。その他、遺伝子の異常や、他の疾患、血糖値に影響を及ぼす薬の使用などにより発症そのほか免疫異常や妊娠の影響による糖尿病もありますので、必ずしも生活習慣が悪い人がなるとは限りません。

3　糖尿病の診断は？

糖尿病の診断には、血液検査で次の4つの項目を測定します。

〈1〉ヘモグロビンA1c（HbA1c）：過去1～2カ月間の血糖の状態を示す値

〈2〉早朝空腹時血糖値：早朝に（8時間以上の絶食後）採血したときの血糖値

〈3〉75㌘経口ブドウ糖負荷試験（75㌘OGTT）：75㌘のブドウ糖水などを飲み、その2時間後に採血したときの血糖値

〈4〉随時血糖値：食事の時間と関係なく採血したときの血糖値

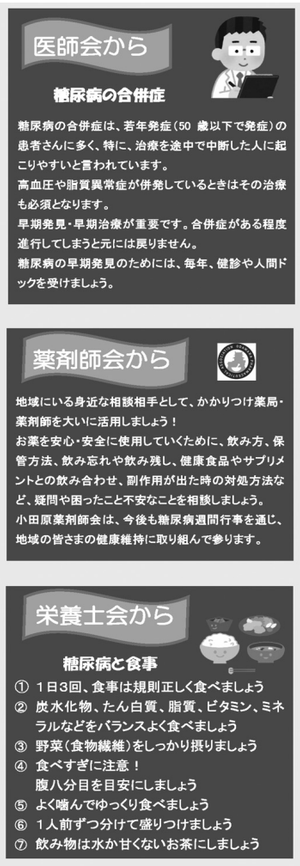
これらを別の日に2回測り、〈1〉6・5％、〈2〉126㍉㌘／dl、〈3〉200㍉㌘／dl、〈4〉200㍉㌘／dlを基準値として、2回とも基準値を上回ると糖尿病と診断されます。

4　怖い合併症

糖尿病の患者さんはいつもエネルギー不足ですからバイキンと戦う力＝免疫力も落ちています。また糖尿病の怖さは合併症にあります。血管の壁は元々ワフワツルツルですが、そこに血糖という岩石が傷をつけます。そのため糖尿病を長わずらいすると全身の血管がボロボロになります。目の血管がやられれば最悪の場合失明、腎臓においては腎不全で透析が必要になります。

5　糖尿病と歯周病

歯周病は慢性細菌感染症です。全身的なエネルギー不足で歯グキの血管もボロボロですから、糖尿病の患者さんは歯周病に罹り易く悪化しやすい状況にあります。そのため糖尿病を治療して改善すると歯周病もよくなります。また歯周病の際に血液中に放出される炎症性物質によって糖尿病が悪化することがあるため、歯周病の治療をすると糖尿病も改善する可能性があるといわれています。糖尿病も歯周病もどちらも生活習慣病です。リスクファクターは共通しており、喫煙、過度の飲酒、ストレス、暴飲暴食、運動不足などです。そのため生活習慣病を改善しようと頑張れば歯周病も糖尿病も両方ともよくなるのは当然ですよね。歯周病の予防や治療に最も大切なことはセルフケア、すなわちブラッシングなど日頃の口腔健康管理です。身体の健康はお口から、歯から始まる全身の健康管理を実践されてみては如何でしょうか。



小田原歯科医師会会長
安西　由充

あんざい・よしみつ　1967年生まれ、小田原市出身。日本歯科大学歯学部卒業。

小田原歯科医師会は小田原医師会、小田原薬剤師会をはじめ多様な団体とともに糖尿病の予防や早期治療を啓発する糖尿病週間行事を行っております。

今年度は本会が幹事となり11月5日（日）に小田原市川東タウンセンターマロニエで講演会を催します。その際の講師である東海大医学部附属病院歯科口腔外科教授の太田嘉英先生に講演の案内を兼ねて糖尿病と歯周病の入口の話をいただいています。

また、糖尿病週間行事実行委員会の主だったメンバーである本会のオーラルメディシン部会をご紹介します。

朝田芳信先生からは、とくに子どもに必要な「むし歯予防のための正しい歯みがきの仕方について」解説されています

11月5日読者の皆さまと会場でお会いできれば幸いです。

むし歯予防のための正しい歯みがきの仕方について

鶴見大学歯学部歯学科小児歯科学
教授　朝田　芳信

あさだ・よしのぶ　1960年生まれ、東京都出身。日本大学松戸歯学部卒業。博士（歯学）。2008年～12年、日本小児歯科学会理事長。2012年～16年、鶴見大学歯学部附属病院病院長。

令和4年（2022年）の歯科疾患実態調査によれば、5歳でむし歯がある子どもの割合は17・6％、12歳で21・4％との報告があり、約30年前に比べ1／3以下に激減しています。しかし、12歳以降むし歯がある子どもの割合は増加し、20～24歳では約70％と高い割合になっています。そのため、子どもの頃からむし歯にならないための歯みがき習慣が大切になるのです。歯を削ってしまったら、もとには戻りません。失われてしまったらその部分はつめ物、かぶせ物、ブリッジやインプラントなどで補う治療が必要になります。

しかし、天然の歯と違い、人工物では年齢とともに、不都合が生じやすくなります。自分自身の歯を大切にすることがいかに大事かということは、大人になって初めて実感するものです。

「毎日、きちんと歯みがきをさせていたのにむし歯になってしまった」、「仕上げみがきをきちんとやっていたのに子どもをむし歯にさせてしまった」という保護者からの声は決して少なくありません。仕上げみがきを頑張ってきた保護者にとっては、大変ショックなことだと思います。

ではなぜ、きちんとみがいているのに、仕上げみがきを頑張っているのにむし歯が出来てしまったのでしょうか。それは、みがき方に問題があるからです。むし歯や歯周病の原因となるデンタルプラーク（歯垢）が乳白色で歯の色に近いため、みがき残しが分かりにくく、歯みがきがきちんと出来ているのかどうかわからないまま、自己流の歯みがきを続けてしまっているのです。自己流のみがき方では、次のような問題が起こりやすくなるため注意が必要です。

① 歯みがき時間が短い

ある調査（10～60代）によれば、1回の歯みがき時間の平均を尋ねたところ、3分未満が52％との報告があります（図1）。乳歯は20本、永久歯は28本あるので、1本ずつ丁寧にみがくと歯みがき時間は最低でも乳歯で4分、永久歯で6分程度かかります。そのため、3分未満では十分な歯みがき時間とはいえません。

② 典型的な横みがきになっている

横みがきとは、歯面に対して歯ブラシの毛先を垂直に当て、横にみがく方法です。横みがきの欠点は、ストローク（移動）が大きくなりやすく、隣り合う2～3歯を同時にこすることになるため、歯面の一部しか汚れを落とすことができません。とくに、歯と歯の間のデンタルプラークを取り除くことは難しいのです。理想的には、1～2歯を小刻みにみがくスクラビング法（図2および3）が推奨されています。ストロークを小さくし、小刻みにみがくことで、歯面だけではなく歯と歯の間の汚れを落とすことができるのです。

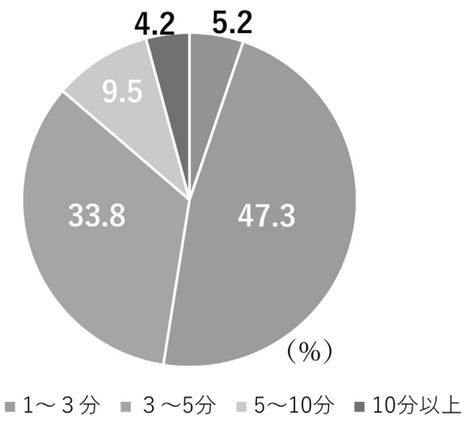
③ ブラッシング圧が強くなりやすい

ブラッシング圧が強すぎると歯ブラシの毛先が歯面に押しつけられるため、汚れが落ちにくくなります。子どものブラッシング圧は「150㌘～300㌘」程度が良いとされています。スケールに歯ブラシを置き、目盛が150～300㌘になるよう押し当て、その力の感覚を覚えておきましょう。

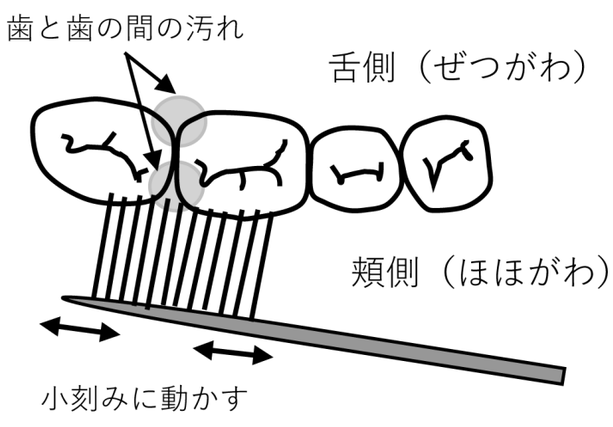
④ 歯ブラシの毛先が広がっていても気にならない

新しい歯ブラシで除去できるデンタルプラークを100％とすると、毛先が少し開いた歯ブラシでの除去率は20％ダウンし、毛先が大きく開いた歯ブラシでは40％以上ダウンすると報告されています。

以上のように、自己流のみがき方では、むし歯予防は難しいといえます。是非、歯科医院を受診し、正しい歯みがきの仕方を教えてもらいましょう



（図1）1日の平均歯みがき時間



（図2）スクラビング法の動かし方

（図3）スクラビング法による歯ブラシのあて方

オーラルメディシン（Oral Medicine・口腔医学）部会

小田原歯科医師会オーラルメディシン部会
部会長　河野　孝栄

歯科は明治期に誕生しました。以来悪くなった歯を抜いて義歯（入れ歯）を入れることと、むし歯を治療することに従事してきました。その頃の歯科の役割は歯と歯に関係する疾患への対応ができれば問題はありませんでした。

国民皆保険の普及により、誰でも医療を享受できる時代が到来しました。歯科医師は「歯」のみならず口の中に引き起こされる様々な問題への対応に迫られることが多くなってまいりました。口の中に問題を起こす疾患の原因が歯とその周囲の組織に関係していることは言うまでもありません。何かしらの原因で口の中にトラブルがあった時に歯や歯周組織に原因があるか診察、診断する必要があります。すなわち、私たち歯科医師には口の中全体の医療を担う必要があります。

また、最近では口の中と全身の疾患との関連が取り沙汰されるようになってきました。それらに対応する分野をオーラルメディシン（Oral Medicine・口腔医学）といいます。

小田原歯科医師会では令和4年にオーラルメディシン部会を設置しました。部会員を中心にして多くの会員と会員診療所で様々な課題に対応できるよう活動しております。今回糖尿病週間行事では東海大学病院太田嘉英教授を招聘して糖尿病と口腔、食事に関連する講演を企画しております。ぜひご来場ください。

かわの・たかえ　1960年生まれ、宮崎県出身。東京歯科大学歯学部卒業。歯学博士。

オーラルメディシン部会（順不同）
河野孝栄（青柳歯科医院）、羽鳥孝郎（小林病院歯科）金子亮（湯河原歯科医院）、早野圭吾（早野歯科医院）、柏木勢（柏木歯科医院）安西由充（安西歯科医院）

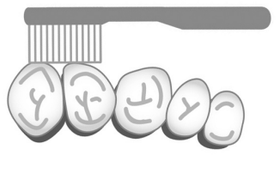
11月5日（日）に、小田原市川東タウンセンターマロニエで太田医師の講演会が午後1時より行われます。
申し込み制で先着100名。
問い合わせ・申し込みは、小田原市健康づくり課☎0465－47－4723

小田原歯科医師会事務局

一般社団法人小田原歯科医師会は、小田原市、箱根町、真鶴町、湯河原町の歯科医師会会員で構成されています。 このホームページでは、一般社団法人小田原歯科医師会が主催、後援または協力している事業とそれに関する情報やお知らせを紹介しています。

TEL. 0465(49)1311
FAX. 0465(49)1551
〒250-0875　小田原市南鴨宮2-27-19
https://odawara-dent.or.jp/
小田原歯科医師会　検索

歯と口腔に関わるご相談、往診・歯科訪問診療のご相談は
一般社団法人小田原歯科医師会
地域支援歯科連携室　まで
TEL/FAX 0465(49)1319
月～金
午前９時～正午　午後１時～午後５時



小田原市休急患診療所　TEL. 0465(47)0825

小田原市酒匂２－３２－１６　小田原市保健センター１F
【診 療 日】日曜日、祝日、旧盆（8月14日、15日、16日）、年末年始12月29日～1月3日
【受付時間】午前9時から11時半、午後1時から３時半