

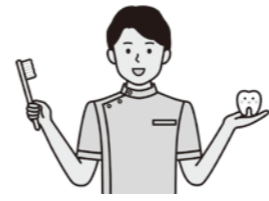
歯周病予防は、糖尿病・認知症予防

申込み・お問い合わせ
保健福祉課保健・介護グループ
総合福祉センター「ハピネス」
☎・☆4-33356



発症悪化させる病気、歯周病

歯周病とは、歯周組織（歯肉、歯槽骨など）が歯周病菌によって壊される慢性的な炎症性疾患であり、細菌感染症です。放置すると歯周病菌や炎症物質などが血液に入り体中に広がり、要介護の原因となる病気を招きます。歯周病が発症・悪化させる病気には、糖尿病、認知症、誤嚥性肺炎、脳卒中、心臓病、肝臓病、腎臓病などがあります。今回は糖尿病と認知症の歯周病との関係を見ていきます。



歯周病が糖尿病を悪化させる

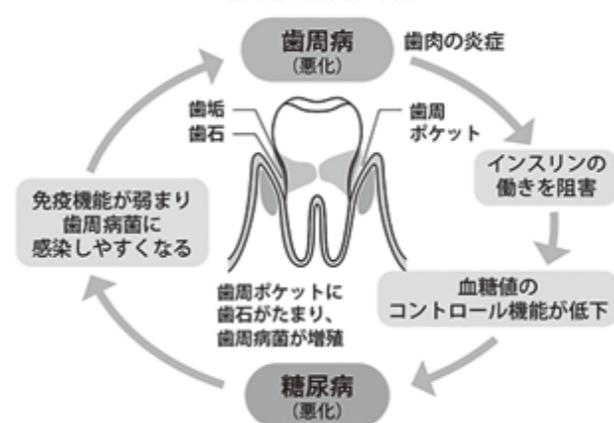
糖尿病とは、インスリンの作用不足によって血糖値が慢性的に高くなる病気です。インスリンの量が不足したり、インスリンの働きを阻害するインスリン抵抗性が起きたりすることで高血糖になります。

歯周病になると歯の表面に付着したプラーク（歯垢）や歯石の中の歯周病菌が、歯肉の中に入り込み、歯肉の炎症によって炎症物質が出て、インスリンの働きを阻害します。インスリンの働きが阻害されることで高血糖になり、糖尿病が悪化します。

高血糖になると免疫機能が弱まり、歯周病菌に対しても抵抗力が低下するため歯周病になりやすくなります。



歯周病と糖尿病の関係



歯周病が認知症を悪化させる

認知症とは、認知機能が何らかの原因により持続的に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたす状態です。認知症の7割を占めるアルツハイマー型認知症は、脳神経細胞にアミロイドβたんぱくが異常蓄積することで、数年にわたって認知機能の低下が進行するものです。

歯周病菌が増えすぎると、免疫細胞が過剰な攻撃を始め、免疫細胞自体にも炎症が起きます。炎症物質が免疫細胞を刺激することで、アミロイドβたんぱくが作られます。そのため、歯周病菌によって作られたアミロイドβたんぱくが脳へ取り込まれ、蓄積するとアルツハイマー型認知症を

引き起こすリスクが高まります。

また、歯周病により歯が抜けたり弱くなったりすると噛む行為が減ってしまい、その結果、脳機能の低下にもつながり、認知症の発症リスクも高まると考えられています。

下川町は歯科治療をしている人が少ない？

下川町国保の歯科受診は、同規模の市町村に比べて受診している割合や医療費が少ない傾向にあります。歯周病は30歳以上の成人の80%がかかっているとされています。下川町は歯科医へ通院されている人が少ない傾向にあるため、潜在している歯周病の人が多いかもしれません。



あなたは大丈夫？ 歯周病セルフチェック

- ① 歯ぐきに赤く腫れている部分がある
- ② 歯磨きすると血が出る
- ③ 歯ぐきに触ると痛いところがある
- ④ 歯が長くなったように見える
- ⑤ かむと歯が揺れる感じがする
- ⑥ 歯と歯の間がすいてきた
- ⑦ 口のおいが気になる

※①～⑦のうち、4つ以上当てはまる人は、歯周病が進行している可能性が高い。
※④～⑥のうち、1つでも当てはまる人は、早めに歯科医院に受診が必要。

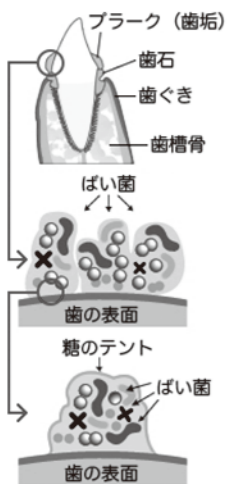
歯周病予防は、毎日の歯みがきと定期的な受診

歯周病はプラーク（歯垢）つまり細菌の固まりが歯ぐきの炎症を引き起こす

▶ 歯周病を起こす原因はプラーク（歯垢）です。

▶ プラーク（歯垢）の正体はばい菌の集合体です。

▶ ばい菌たちは、まわりに糖のテントを張ってバイオフィルムという構造物を作っています。



ことから始まります。口中で細菌はバイオフィルムという薄い膜を作り歯に張りついていきます。バイオフィルムは薬品が効きにくいので、毎日のていねいな歯みがきだけでなく、歯科医院での清掃が有効です。歯みがきの仕方は一人ひとりの歯並びやみがき方の癖などがあるので、かかりつけの歯科医院を決められて、定期的な歯科医院での歯みがき指導を受けることもお勧めします。

通院による歯科診療が困難な場合はご相談ください

昨年の8月から下川町は歯科医のいない無医地区となり、今後の歯科医療費がどのように変化するか変化をみていかなければと考えています。

無歯科医地区になったため、通院による歯科診療が困難な人は名寄市内の在宅歯科医療をされている歯科医の訪問診療を受けることが可能になりました。相談できる歯科医院がわからないという人は、担当ケアマネジャーや保健師にご相談ください。
※外出支援サービスや介護保険で訪問介護や家族の支援で通院できる人は対象となりません。