

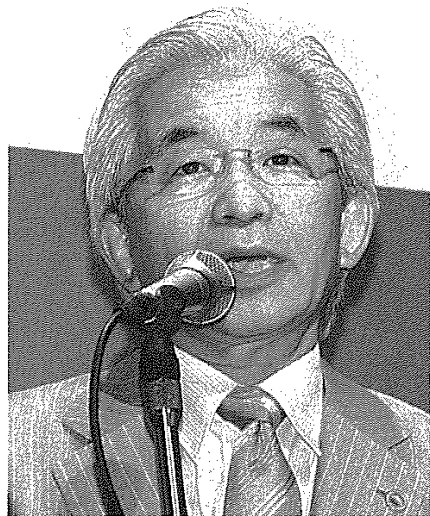
日本の糖尿病患者は、2007年の国民栄養調査で890万人。血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が、糖尿病の水準には達していないものの、正常値よりずっと高い「耐糖能異常者」も入れると、2200万人を超えます。主に生活習慣の欧米化が原因です。

糖尿病が怖いのは、気づかないうちに他の病気を引き起こすところ。足が壊死して切断しなければならなくなったり、網膜の血管から出血して視力が失われたり。脳梗塞や心不全、不整脈もよく起きます。歯周病もその一つです。

歯周病は、歯周病菌が食べ物の残りかすを栄養にして増殖し、歯垢（プラーク）となって歯と歯茎のすき間（歯周ポケット）にくっつき、歯茎などに炎症を引き起こす病気です。歯茎がだんだんやせてきて、最後は歯茎の下の骨（歯槽骨）まで溶かされ、歯が抜け落ちます。

### 柏木 厚典さん 基調講演

# 脳・心筋梗塞 危険性高める



かわぎ・あつのり 1971年大阪大医学部卒。滋賀医大講師、助教授などを経て、2001年に教授となり、08年から現職。日本糖尿病学会評議員。

糖尿病の人は、血糖管理がうまくいかないと血糖値が上がり、ある種のたんぱく質がたまってきて血管内にたまりま

使われるインスリンの働きを抑えてしまいます。そのため、インスリンの効き目が3割くらい落ちることが分かっています。歯周病は歯茎などが炎症を起す病気ですから、治療せずに放っておくとインスリンの効きが悪くなって糖尿病が悪化し、歯周病もさらにひどくなるという

悪循環に陥ります。逆に一生懸命に血糖値の管理をし、歯周病の治療もした患者の場合、歯の状態はだんだんよくなり、血糖値も「糖尿病ではない」と言えるくらいのレベルまで下がった例もあります。滋賀医大付属病院の糖尿病内科を受診した患者133人の歯

すべてが義歯になっている人の割合も小さく、定期的に歯科を受診し、治療を受けることの大切さを示しています。歯周病は心筋梗塞や脳梗塞になる危険性を高める恐れがあります。歯周病がひどくなると、歯茎からウミが出ます。そこから歯周病菌や、炎症を引き起こす物質が歯茎の血管内に入り込み、体を駆け巡ります。やがて心臓や脳の血管に達し、心筋梗塞や脳梗塞のような血管の病気を引き起こすことがあるのです。

茎の状態を調べたデータがあります。そのうち93%の人に明らか歯周病が見られました。一方、一般住民を対象とした調査では歯周病は、47%でした。これらの結果、糖尿病の人はどの年代でも歯周病になりやすいことが明らかになりました。

歯周病の人は心筋梗塞などの致命的な心臓の血管の病気が1・5倍、脳梗塞を含む脳卒中は約3倍増えるという研究もあります。このため、歯周病を防ぐことは、糖尿病の悪化を抑え、心筋梗塞などの予防につながることを期待できる、と言えます。そのことをぜひ認識し、歯磨きや定期的な歯科健診などの口腔ケアを心がけて下さい。

## 第16回口腔保健シンポジウム

# 糖尿病と深い関係

## 寝る前の歯磨き重要

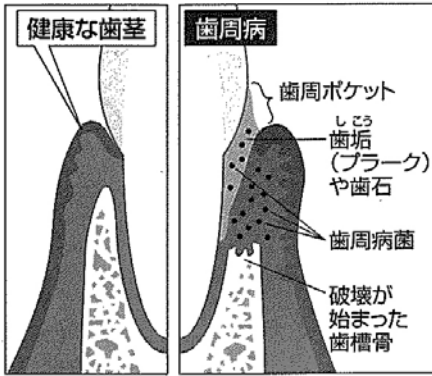
「知られざる歯周病の脅威」最新の研究で明らかになる糖尿病との関係をテーマに、「第16回口腔保健シンポジウム」が今月10日、大阪市中央区の松下IMPホールで開かれた。1994年に東京で行われた「世界口腔保健学会大会」を記念し、口腔保健に関する様々な話題を取り上げて理解を深める毎年恒例の企画。今回は主に歯周病と糖尿病のかかわりについて、最新の知見を基に専門家が詳しく解説した。会場を埋めた6000人の参加者はメモを片手に聞き入っていた。

「糖尿病はせいぜい病だ」と戦後の日本では言われていたましたが、決してそうではないのですね。

柏木 食事の質が変わり、脂肪が増えて食物繊維が減りました。それで糖尿病が増えたのが日本の現状です。海外でも、インド、中国で増えています。必ずしも生活が豊かな人ばかりがなるのではなく、都市部に住む人の生活習慣が問題となるケースもあります。

糖尿病の治療の課題は、今の薬では血糖の管理が困難なこと。インスリンを使った治療では、患者全体の20%ぐらしか目標値に達していません。できるだけ早く治療を始め、厳しい血糖管理を達成することがとても重要です。

「糖尿病と関連の深い歯周病。その原因となる口の中の歯周病菌はどれくらい多いのでしょうか。」  
村上 十分に磨いていない



歯の周りには、驚くほど大量の細菌が生息しています。口の中と肛門の周囲で細菌の数を比べると、口の方が多いかもれないというくらいです。今この瞬間も口の中で増え続けています。ですから毎日、汚れの管理をする必要があります。

「歯周病菌がいても、歯周病になるかならないか、個人差はあるのでしょうか。」  
村上 人はそれぞれに何らかの病気になるやすい、あるいはなりにくいということがあります。ご家族が重度の歯周病で早いうちから入れ歯のお世話になったという方は、「自分は歯周病になりやすいかもしれない」と気をつけたい方がよいかもしれません。

土井 歯を磨くのは朝起きる時がよい、というようにイメージもあるのですが、夜のほうがいいのでしょうか。  
村上 寝ている時は歯周病菌が増えやすいので、寝る前の歯磨きが一番大切で効果的ご存じですか。

歯周病 歯の周囲には、歯茎(歯肉)や歯槽骨などからなる「歯周組織」があり、歯を支えている。この歯周組織が細菌(歯周病菌)に感染して炎症を起こすのが歯周病だ。歯茎が腫れたり出血したりする「歯肉炎」へ、さらに進んで歯槽骨などが溶かされる「歯周炎」の2段階に分けられる。歯周炎の末期になると、歯を支える「土台」が崩れているので治療は難しく、最終的には抜け落ちてしまう。

「たばこは糖尿病や歯周病との関係はいかがでしょうか。」  
柏木 日本人は米国人に比べて圧倒的に喫煙率が高い。日本では糖尿病の人で足が壊死する原因になる動脈硬化などの病気を発症すると、ほとんどの人が喫煙しています。

土井 全然知らないです。この数値なら大丈夫という言葉だけが頭に残って、内容は全然覚えていません。意識すべきことだということを知ることが事実ですね。

「糖尿病の診断基準になるヘモグロビンA1cの値はご存じですか。」  
土井 歯周病と糖尿病が実はつながっているんだという認識は全然なかったですね。このことを知ったのは、今後の健康管理の上でも有意義だったと思います。

「そうなる」と、糖尿病と診断される人が今までも増えてきたのでしょうか。  
柏木 それはありません。糖尿病の患者さんをたくさん作るという意図の変更はありませんので、誤解がないようによろしくお願いいたします。

主催 日本歯科医師会  
後援 厚生労働省、大阪府歯科医師会、8020推進財団、日本歯科医学学会、日本糖尿病学会、読売新聞社ほか  
協賛 サンスター株式会社

# 危ない、歯周病放置

「失われた歯茎や骨を元通りにする「再生医療」は興味深いですね。」  
 村上 再生医療は日本が世界に先駆けている分野の一つです。私たちが進めようとしているのは、患者の皮下脂肪から、体の組織に新しい細胞を供給する「幹細胞」を集めてきて、歯茎の手術の際に移植して骨を作る試みです。2、3年後には、こんな形の歯茎や骨が欲しいという患者の要望に対して提供できる状況にできればと願っています。

「いわゆる生活習慣病にならないための食事のポイントは何でしょうか。」  
 土井 様々な物を食べるのが一番いいと思いますが、もう一つはできるだけよくかむことが大切です。昔のほうがか硬く、歯ごたえのあるものをしっかり食べていました。軟らかいことばかりがおいしさにつながるようになってしまいましたが、せんべいでも肉でも、硬くてもおいしいものがある、とこのことを思い出してほしいと思います。

「糖尿病に関しては、玄米を食べるのがいいという話があるようですが。」

## 歯科医へ早めの相談を

**パネリスト（敬称略）**  
 柏木 厚典 滋賀医科大学付属病院長、医師  
 村上 伸也 大阪大歯学部付属病院副病院長、歯科医師  
 土井 善晴 料理研究家、「おいしい」の研究所代表

**コーディネーター**  
 前野 雄 読売新聞東京本社編集委員



柏木 糖尿病の患者の食事療法で主食として玄米を食べるのはとても効果があります。何が効いているかははっきりと分かりませんが、軽い糖尿病の人は予防効果があるわけですね。

——インプラント（人工歯）

## 「おいしく食べる 歯が大切」



どい・よしはる 1980年芦屋大産業教育学科卒。大阪の「ホテル・レストランなどの研究所」日本料理店勤務などの研究設立。早稲田大非常勤講師。

### 土井 善晴さん ミニトーク

歯も含めて、健康には気を使っています。不健康な人に料理を習いたくないでしょうね。元気でいることが何より大事だと思っています。歯の定期健診には、か月に一度ぐらい行っています。おいしい料理を食べるためにも歯は大切です。今、東京に住んでいます。大阪の歯医者さんです。その先生といろいろな話をするのが好きなのです。

歯磨きもしっかりやっています。先生にも上手とほめられます。最初はずま磨けません。大根のかつらむきでも、3か月ぐらいは

根）治療を受ける人が増えていますが、歯周病になりやすい人はインプラントをしない方がいいのでしょうか。

村上 必ずしもそうとは言えません。ただ、歯周病でもインプラントでも、肝に銘じてもらいたいのは、先生に任せっきりで絶対のため、ということですね。皆さんが家で口の中のケアをきちんとしないと歯もインプラントも持ちません。かかりつけの先生と一緒に私も歯を守る、あるいはインプラントを守るという気持ちを持って実行すること

が大切です。

——これまでのお話で言い足りない点、強調したい点を一言ずつ。

柏木 糖尿病は患者数が増えています。特に今から問題になるのは若い人で、肥満の子供が増えています。ですから家庭でバランスの取れた食事を心がけるなど、問題意識を持って予防に取り組んでほしいと思います。

村上 歯周病も完全ではありませんが、予防も治療もできますので、早めに相談して下さい。土井さんが硬いものも味わう大切さを言われたのが、その通りです。今の私たちが軟らかいものを食べ過ぎたせいもある、大昔の人に比べるとあごが小さくなっています。だから、しっかりあごを鍛えることが大事です。お子さんやお孫さんに硬いものもしっかり食べましょうと、ぜひ言い聞かせてほしいですね。

土井 歯茎の周りを健康に保つのは自分の努力が何より大切だと感じました。また、自分の健康は、適度な運動をすることでかなりのよくなると思います。積極的に歩き、料理をつくり、ご飯を食べて、楽しんで、元気に暮らしましょう。

——日本国民が歯を失う原因で一番多いのは歯周病です。予防には、正しく歯磨きをする（歯）、かかりつけの歯科医師を持つ（歯）定期的に健診を受けることが大切だと学びました。皆さんも、この2点から始めていただきたいと思っています。

全国規模で日本人の歯茎の状態を調べた「歯科疾患実態調査」(2005年)によると、30〜50歳代の8割以上が歯周病でした。程度の軽い人も含みますが、これほど多くの人がかかっている病気なのです。

歯を抜く原因は、20歳代は虫歯が多い(61%)ですが、50歳代になると、歯周病が原因のケース(55%)が増えます。そのため、特に中高年以降になると、歯を守るために歯周病の予防が大切になります。

歯周病はほとんど自覚症状がありません。一度失われたあの骨や歯茎はもとに戻らないので、早く気づいて治療することが大事です。歯周病を起こす細菌は口内に毎日たまりますから、日々のケアも大切です。

たばこを吸う人は吸わない人よりも2〜8倍くらい歯周病が悪くなりやすく、治療しても効果がいまいちです。知られていま

村上 伸也さん 講演



むらかみ・しんや 1984年大阪大歯学部卒。米国立衛生研究所研究員などを経て、2002年に同大歯学研究科教授になり、08年から現職。

30〜50歳代の8割以上

す。過剰なストレスも歯周病を悪化させる原因になります。

糖尿病の人で歯茎の異常を訴えるケースは非常に多いです。ただ、歯科医師に管理してもらい、口の機能を守ることができません。私が診たある糖尿病患者の場合、最初は何本かの歯を抜

いたのですが、治療が終わった後は一本も抜いていません。

でも、歯周病になって治療が終わった人と、一度もなっていない人を比べたら、やはり病気を経験した人の方が再発しやすいです。だから、治ったからと安心するのではなく、かかると

けの歯科医師を決めて定期的に訪ね、歯の健康の維持管理に努めて下さい。

日々の歯磨きはとても大切です。力を入れ過ぎると歯茎が傷つくので、鉛筆を持つような感じで歯ブラシの毛先を使ってやさしく磨いてください。バス法

◆主な正しい「歯磨き法」

**バス法**

45度  
毛先を歯と歯茎の境目に45度の角度であてて、小刻みに左右に動かす

**スクラッピング法**

90度  
毛先を歯に直角にあてて、小刻みに左右に動かす  
※力を入れ過ぎると歯茎が傷つくので注意が必要

とスクラッピング法イラストという磨き方が簡単でお勧めです。歯と歯のすき間が広ければ、歯間ブラシを使うのが有効です。サインはいろいろあるので、歯科医師に相談するのがよいでしょう。

口内の組織の一部を使って歯茎や骨を元通りにする「再生医療」も、将来的には可能になるかもしれません。でもまずは予防に取り組みることが何より大切です。