

みなさんこんにちは。順天堂医院の篠原です。この連載を通じてみなさんに糖尿病に対する知識を深めていただければと思います。正しい知識を身につけて、長く健康を維持しましょう！ よろしくお話しします。



順天堂医院 篠原舞

埼玉県出身。獨協医科大学医学部卒。順天堂医院初期臨床研修終了。順天堂医院糖尿病内分泌内科。日本内科学会認定医。

糖尿病患者さんのためのマウスケア

このシリーズでは糖尿病治療の基本である食事療法・運動療法、そして薬物療法についてお伝えしてきました。今回は少し視点を変えて、糖尿病と歯周病の関係、糖尿病患者さんのためのマウスケアなどについてお話しします。

糖尿病と歯周病は悪影響を及ぼしあう関係

これまで糖尿病のことについてお話ししてきました。しかし、注意するべきことは糖尿病だけではありません。生活習慣病という言葉のみならず聞いたことがあるのではないのでしょうか。糖尿病もそのひとつですが、他に高血圧症、脂質異常症、睡眠時無呼吸症候群、歯周病などがあります。生活習慣病は動脈硬化を引き起こし、脳卒中、脳梗塞、心不全、心筋梗塞、狭心症、下肢閉塞性動脈硬化症、悪性腫瘍などが起こります。また、生活習慣病の原因となる、肥満や喫煙もこれらの疾患の原因となります。

そのため、糖尿病はもちろんのこと、その他の生活習慣病も気をつけなければなりません。今回はその中のひとつである歯周病の予防についてのお話をいたします。

糖尿病の方は歯周病になりやすく、反対に歯周病が糖尿病や動脈硬化を悪化させることがわかっています。歯周病とは、プラーク（歯垢）が主な原因となり、歯を支える組織が炎症を起こす病気です。プラークとは「細菌のかたまり」で放置しておくと歯を支えている骨を壊し、歯を失うことにもなります。糖尿病の患者さんは、唾液分泌が少なく、プラークがつきやすくなります。そのため歯周病の発症リスクは健康な人の2〜3倍と言われています。糖尿病患者さんの4〜5人に1人は重症な歯周病があると言われています。また、免疫機能の低下で、細菌に対する抵抗性が弱く、歯周病が悪

化しやすくなります。歯科受診し、悪化した歯周病の治療を行うと、糖尿病が改善することも明らかになっています。よりよい血糖コントロールのためにも、歯周病治療は大切です。



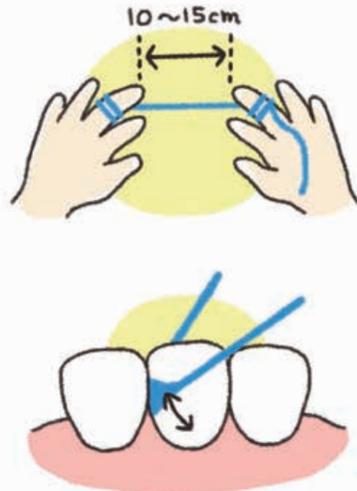
プラークを取り除き歯周病予防を

歯周病を予防する上で大切なことは、「細菌のかたまり」であるプラークを取り除くことです。通常の歯のブラッシングに加え、フロッシング（歯間部清掃）やマウスウォッシュの組み合わせが効果的です。

ブラッシングは、まず歯ブラシを使って、歯の表面のプラークを全体的に取り除きましょう。大切なのは歯と歯ぐきの間のみぞなど、歯ブラシの届きにくいところを丁寧に磨くことです。歯の側面はブラシの毛束の下端を垂直に当て、小刻みに30回ほど動かします。歯と歯ぐきの境目は、ブラシの下端を45度の角度に当て、小刻みに30回ほど動かします。上下の前歯の裏は、ブラシを立て、ブラシのつま先を使って磨きます。

ブラッシングだけでは、歯と歯の間や歯と歯ぐきの境目などのプラークの磨き残しが多く、歯周病や虫歯の原因になります。歯間部のプラークを取り除くために、フロッシングも併せて行いましょう。まず、フロスを約40cmに切ります。中指の間隔が10〜15cmになるように片方の中指に2〜3回、残りは別の中指に緩めに巻き付けます。両手の人差し指で、指の間隔が1〜1.5cmを目安にフロスの糸がぴんとはるようにおさえます。歯と歯の間にやさしくフロスを入れて、上下にさしこいてプラークを取り除きます。

最後に、薬用成分の入ったマウスウォッシュで、ぶくぶくがいをし、お口全体を殺菌・洗浄し、プラークの付着を防ぎましょう。薬用成分の入ったマウスウォッシュは、口臭予防にもなります。



そのほかの生活習慣病にもご注意ください

もちろん、高血圧症、脂質異常症、睡眠時無呼吸症候群、肥満、喫煙も注意が必要です。

図 降圧目標

	診察室血圧	家庭血圧
若年、中年、前期高齢者患者	140/90mmHg未滿	135/85mmHg未滿
後期高齢者患者	150/90mmHg未滿 (忍容性があれば140/90mmHg未滿)	145/85mmHg未滿(目安) (忍容性があれば135/85mmHg未滿)
糖尿病患者	130/80mmHg未滿	125/75mmHg未滿
CKD患者(蛋白尿陽性)	130/80mmHg未滿	125/75mmHg未滿(目安)
脳血管障害患者 冠動脈疾患患者	140/90mmHg未滿	135/85mmHg未滿(目安)

【高血圧治療ガイドライン2014 日本高血圧学会】

教えて！舞先生

Q カロリーゼロ、カロリーオフのものなら摂ってもいいですか？

A カロリーゼロの飲料や甘味料は、血糖値に及ぼす直接的な影響はわずかであることが多いです。カロリーは少ないのでダイエットの妨げにならず、血糖値を上昇させにくいという点で、糖尿病の方にもよいですが、1日摂取許容量が決まっていますので、血糖値を上げにくいからと、大量に摂取することのないよう注意が必要です。また、「カロリーオフ」の飲料に関しては、それを飲むことで安心感が生まれ、逆に食事を食べ過ぎてしまう可能性が指摘されています。「カロリーゼロ」「カロリーオフ」の飲料・甘味料は必ずしもお勧めするわけではありませんが、どうしても炭酸飲料を飲みたい、どうしても甘いものを食べたい、というときに上手に利用するのも1つの選択肢にはなるでしょう。



★次回は「糖尿病患者さんのためのスキンケア」についてお話しします。

高血圧症については自宅で血圧測定を行いましょう。目標血圧は個々の年齢や病態により変わります。(左図参照) 脂質異常症については、中性脂肪150mg/dl未滿、悪玉コレステロール120mg/dl未滿、善玉コレステロール40mg/dl以上にコントロールしましょう。 また、いびき、日中の眠気、眠りが浅い、寝ている間に息が止まるなどの症状がある場合は睡眠

時無呼吸症候群の可能性があります。気が付いたらすぐに病院を受診しましょう。 肥満については、第3回(9月号)でお話ししましたように、自分の標準体重を計算し、目標体重を目指しましょう。 喫煙をしている方は禁煙をしましょう。自身ではなかなかうまくいかない場合には禁煙外来を受診してみましょう。また、受動喫煙も避けるようにしましょう。