●・・11月8日は「いい歯の日」・・●

# 〝ボヤ〟放置せずに治療

# 歯周病が糖尿病を悪化させる

歯周炎は日本人の8割が罹っているとのデータがある、歯茎の炎症性の疾患です。炎症という単語には、〝炎〟という漢字が使われており、そこから、身体の中で燃え広がる火事を想起させます。炎症を火事に例えると、大火事に相当する急性（熱が出たり症状が強い）と、ボヤに相当する慢性（熱は出ず症状も弱い）のものがあります。

一般的に歯周病と呼んでいる慢性歯周炎は、歯茎で炎症が長期間ボヤのように生じている状態で、そのとき歯茎では細菌（歯周病原菌）と免疫細胞（リンパ球や白血球）の戦いが常時繰り広げられています。その戦いの結果、免疫細胞から炎症性サイトカインと呼ばれる悪玉ホルモンが放出され、骨を溶かす破骨細胞を活性化し、歯を支える骨が溶けて減っていきます。その結果、歯茎が下がったり、歯がぐらついたりといった症状が出てきます。

炎症性サイトカインはまた、血中の糖を分解するインスリンという酵素の働きを悪化させる作用（インスリン抵抗性）も持っています。歯周炎のため歯茎で出血が起こると、炎症性サイトカインが血流に乗って全身を巡り、インスリン抵抗性を通じて血糖値を上昇させます。

そして、歯周炎と似た状況が2型糖尿病（食習慣や生活習慣など後天的な原因で発症した糖尿病）でも起こっています。過剰な中性脂肪を貯め込んだ脂肪細胞が肥大化して、その肥大化脂肪細胞は免疫細胞を刺激し、慢性的な脂肪細胞の炎症を引き起こし、そこで作られる炎症性サイトカイン（アディポサイトカイン）が歯周炎同様にインスリン抵抗性を介して高血糖を惹起します。

歯周炎は歯茎で起きる炎症、糖尿病は脂肪組織で起きる炎症ですが、どちらも慢性炎症（ボヤ）であり、実は共に深く関連し合っています。この結果、歯周炎が悪化すると血糖値が上がり、逆に歯周炎が改善すると糖尿病も改善に向かうということが起こります（図参照）。

一般に、急性肺炎などの大火事で高熱が出るとすぐ病院に行きますが、歯周炎や糖尿病といったボヤは熱が出ないので、放置しておきがちです。その結果、治療開始が遅れ、その間に病状が進行してしまいます。気になる方は、お気軽にかかりつけの歯科医院でお尋ねください。

**（一般社団法人鶴岡地区歯科医師会）**


〔図〕2012年に日本糖尿病対策推進会議が作成したポスター