



糖尿病と口腔ケア

歯科口腔外科 部長
歯科医師 上村 俊介

◆歯周病は糖尿病の合併症

歯周病は糖尿病の合併症の一つと言われるようになりました。血糖値が高い状態が長く続くと歯周組織の血管が弱くなり、歯周病に罹りやすくなります。

歯周病が進行すると、歯を支えている骨（歯槽骨）が徐々に破壊吸収され、やがては歯が抜けてしまいます。歯を失うと食物繊維が豊富な野菜や穀物などが食べにくくなってしまい、食事のバランスが乱れやすくなってしまいます。

食事のバランスが悪くなると血糖値にも影響し、糖尿病が悪化することにもつながりかねません。

このように、糖尿病と歯周病はお互い影響しあう病気なので、糖尿病の方は歯周病にならないように、罹ってもうまく付き合っていくように、お口のケアをしっかりとるよう心がけて下さい。

◆歯周病とは

歯周病とは文字通り「歯の周りの組織」で起こる病気のことです。歯と歯ぐきの間（歯周ポケット）に細菌が住み着くことで歯周病が起こりますが、発症や悪化の因子は喫煙やストレス、遺伝子、不規則な生活習慣など様々です。

歯周病は糖尿病と同じく、一度罹ってしまうと治らない病気です。しかし歯周病の進行を遅らせ悪化させないようにして、歯周病とうまくつきあっていくことが大切です。歯周病に罹ってしまったら日々のセルフケアをしっかりとすることと、定期的に専門医（歯科医）によるプロフェッショナルケアを行ってもらうことが重要です。

◆歯周病の進行プロセス

歯周病は、炎症が歯肉にとどまる歯肉炎、炎症が歯肉から歯周組織深くまで広がる歯周炎、に大きく分かれます。

歯磨きをやめて歯垢（プラーク）が増加すると2～3日で歯肉の炎症がおこり、長期間放置するとほとんどが歯周炎に進行します。



⇒STEP ① 歯肉炎

歯周プラークの中の細菌に反応を起こします。この段階で治療すれば健康な状態へ戻ります。

○自覚症状

- 歯ぐきが赤く腫れる
- ちょっとしたことで歯ぐきから出血する

⇒STEP ② 歯周炎

炎症が歯ぐきにとどまらずに歯ぐきの骨（歯槽骨）に広がり、歯ぐき全体の骨の破壊が始まります。

○自覚症状

- 口臭がひどくなる
- 歯と歯ぐきの中の溝が深くなる
- ウミが出る
- 冷たいものがしみる
- 歯がグラグラする

⇒STEP ③ 歯が抜ける

最後には歯を支えられなくなり、歯が抜けてしまいます。数本まとまって抜け落ちることもあります。

○自覚症状

- 歯が抜ける。

◆歯周病の症状は？

歯周病は、自覚症状がほとんど現れずに進行する病気です。下のチェックリストに1つでも当てはまったら、歯周病に罹っていないか歯科医院で検査してもらいましょう。

◎チェックリスト

- 口の中がネバネバする
- 歯を磨くときに血がにじむことがある
- 歯ぐきが赤く腫れている
- 口臭が気になる
- 硬いものがかみにくい
- 以前よりも歯が伸びたような気がする
- 歯と歯の間にすき間ができ、食べ物がはさまりやすくなった
- 歯ぐきが白っぽくブヨブヨしたり、歯がグラグラする



◆糖尿病と感染症の関係

われわれ口腔外科医は歯周炎などから続発し、より重症の感染症である顔面蜂窩織炎や顎骨周囲炎・顎部隙膿瘍などの治療を行っていますが、糖尿病の患者さんがこのような病気に罹ると、血糖コントロールが極端に悪くなります。そこで内科主治医からは早く消炎して下さいと催促されるのですが、血糖コントロールの悪い患者さんの消炎治療は大変難しいのです。こういう患者さんの免疫能は低下しており、細菌への抵抗力はさらに低下します。それによって炎症が遷延化・重症化するとまた血糖コントロールが悪化するという悪循環に陥ることが、かなり前から経験的に知られていました。重症感染症を発症させず、予防すること、それが一番の対処法です。

おやつを上手に楽しむために

—— 自分の症状にあった間食を考えましょう ——

管理栄養士 野崎あけみ

◎はじめに

甘いおやつを摂ると疲れが解消されて、精神的にも癒し効果があります。また、小腹がすいた時おやつは手軽に空腹を満たすことができます。このようにおやつは魅力的な食べ物ですが、患者さんの食事内容を観察していると、安易におやつを取っている方は、どうしても血糖コントロールを悪くされています。糖尿病の食事療法を成功させるには、おやつは血糖にどのような影響を与えるかを知り、上手な食べ方を考えてみましょう。

1. 糖尿病なのにおやつを食べるとどうなるの？

図1のように間食に甘いおやつを摂るとおやつ分の血糖が上がってしまいます。

特に夕食後、寝る前のおやつは朝まで高血糖状態が続く原因になります。

2. 血糖を悪くするおやつは何？

図2.3のようにおやつの原材料のなかでは砂糖やもち、小麦粉など、糖質が多い食品ほど血糖値を上昇させますが、バターや卵は糖質がないので上がりにくい食品です。

糖質の中でも砂糖と小麦粉では、砂糖のほうが吸収が早いのでさらに血糖を早く上昇させます。ジュースや和菓子には砂糖が大量に含まれていますので食べた後直ちに血糖が上昇しやすいおやつです。また、ドーナツやケーキは脂肪が多いので時間がたっても血糖は下がりにくくなります。

図1

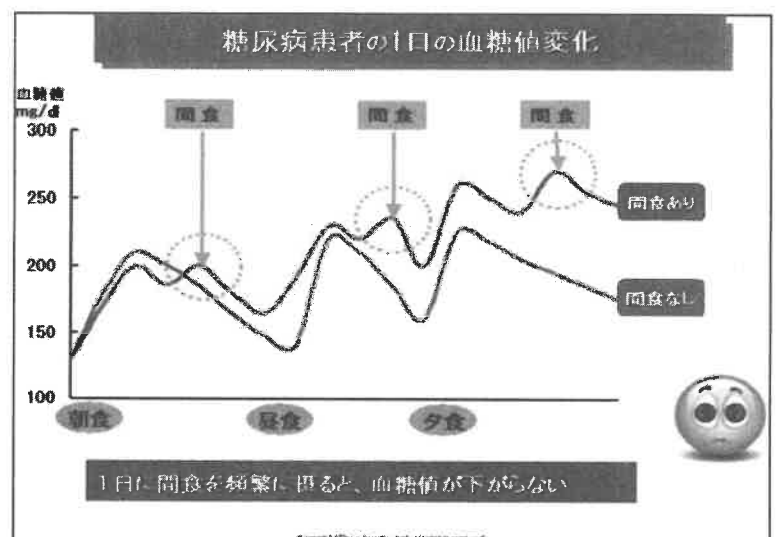


図 2

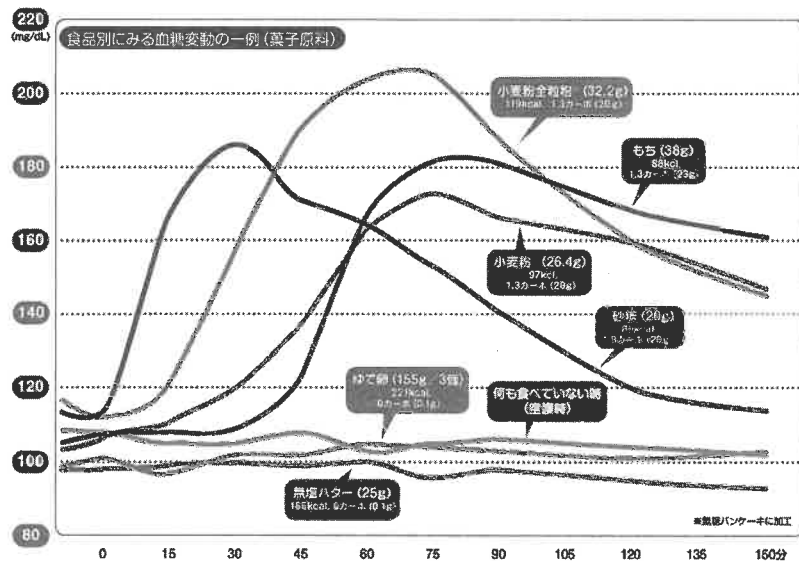
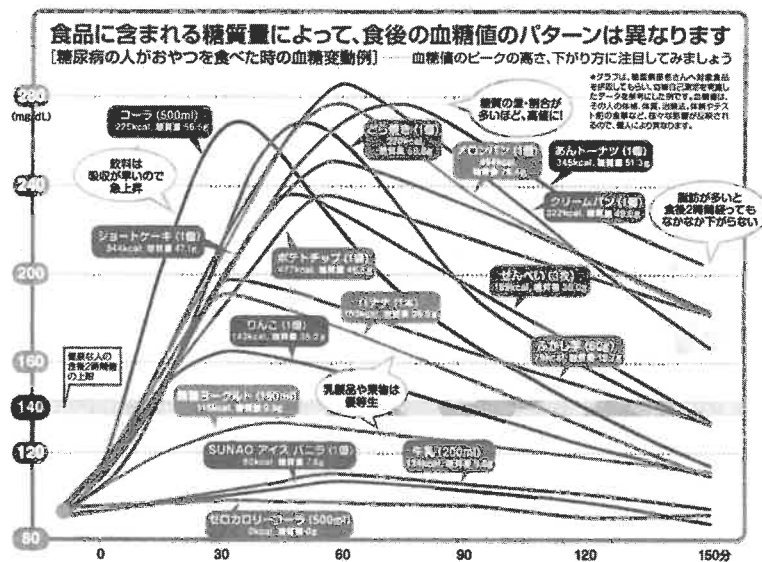


図 3



糖尿病ネットワーク <http://www.dm-net.co.jp/> より

3. 血糖にやさしいおやつは何？

糖質の量を抑え、特に砂糖の使用量を控えるほど血糖が上がりにくいおやつといえるでしょう。グリコの80kcal砂糖0アイスや糖質0のふすまパンのようにロカボ（低糖質）と呼ばれる糖質の量を減らしたおやつ類が多く商品化されています。またスローカロリーという概念で、小腸からの消化・吸収が穏やかなパラチノースなど甘味料やオリゴ糖・食物繊維を多く含んだ菓子類も開発されています。コンビニでも多く見かけるようになりました。特別なおやつではなくても砂糖無添加ヨーグルトにバナナを半分分量添えたものでも立派なロカボおやつです。

4. 食べてもいいおやつの量は？

糖質をおさえたおやつでも、脂質が多く含まれているものは高エネルギーです。間食で摂る量はおおむね2単位以内（160kcal）とし、指示エネルギーの範囲を超えないようにしましょう。

5. おやつを選ぶ時の注意点

- 栄養成分表示でエネルギー量や食物繊維量・糖質量を確認してみましょう。
- お店では、その時食べる分だけ、時間をかけて選ぶ。
- お腹がすいているときに買い物はしない、買いだめしない。
- 指示エネルギー量の範囲を超えない。
- 少しずつゆっくり味わう。

6. コンビニで見つけたおやつ — 血糖が上がりにくいおやつ達です。ただし食べ過ぎに注意!! —



マクロビ派ビスケット
砂糖不使用 食物繊維入り
《1ヶ 38kcal》



チアシードビスケット 食物繊維入り
《1袋 103kcal》



プロテイン in BAR
高たんぱく 低エネルギー
1袋 たんぱく質 10g エネルギー 100kcal

7. おやつを食べるタイミングは？

食べるなら午前中、もしくはエネルギーを消費する活動前、運動前としましょう。夕食後、寝る前に食べてしまうと朝まで高血糖状態が続きます。

どうしても甘いものが食べたくなった時は、ご飯の量を減らしてエネルギーを調節し食後に少量取ることも時にはよいでしょう。

おやつによって血糖コントロールが悪くなる場合には食べる時間や量を見直しましょう。



ミックスナッツ 低糖質
《10g 65kcal》



あたりめ 糖質0 高蛋白質
《1袋 56kcal》