CDEJ のための情報アップデート

歯科口腔保健と糖尿病

京都府歯科医師会　常務理事　木村　明祐

「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」という「8020（はちまるにいまる）運動」は 1989 年に当時の厚生省と日本歯科医師会の呼びかけで始まりました．一般的に永久歯の数は 28 本であり，そのうち 20 本以上が残っていれば (かみ合わせの状態にもよりますが)，たいていの食べ物をしっかりと咀嚼できるとされています．

永久歯の抜歯原因調査によれば，歯を失う原因の 74%が「むし歯」と「歯周病」で占めらます．「むし歯」は細菌による感染症で，バイオフィルムと呼ばれる口腔常在菌の集まりが歯の表面に作られ，食物中の糖質を分解したときに出す酸により，歯の表面が溶かされます．同様に，「歯周病」は歯を支える骨などの歯周組織が細菌感染によって炎症を起こし破壊されていきます．歯を支える組織が破壊されるため，むし歯のない健康な歯が抜け落ちてしまうことがあります．また，前もって痛みを感じることも少なく，歯がぐらぐらして歯周病と気づいた時には抜歯しか方法がない場合も少なくありません．

どちらの疾患も，お口の中の常在菌が口の中に残った糖分を利用して歯のまわりに歯垢 (プラーク) を作ることによって進行します．ブラッシングなどでの歯垢除去により，ある程度「むし歯」も「歯周病」も防ぐことができますが，大切なことは，定期的に「かかりつけ歯科医」に健診や治療をしてもらう習慣を持つことです．

さて，「糖尿病」が「歯周病」の発症や進行のリスク因子となることは以前より言われていました．我が国の成人の約 80%が歯周病に罹患し，一方で，10%を超える方々が糖尿病の強く疑われる状態と推定されています．このようなことから私たち歯科医師が日常臨床において，糖尿病患者に対して歯科治療を行う頻度はかなり高いと考えられます．日本歯周病学会が 2008 年に作成した「糖尿病患者に対する歯周治療ガイドライン」によりますと，糖尿病患者では歯周病の発生や進行のリスクが高く，再発しやすいので歯科医院での歯周病治療の間隔は短くすべきであること，HbA1c 値を 6.5%以下に維持することが望ましいと考えられること，さらに，近年注目されている歯周病の糖尿病に対する影響については，歯周病治療により糖尿病の病態が改善する可能性があると示唆されています．さらに，歯周病の病態は，歯周病細菌と宿主の生体防御機能とのバランスに影響されるため，糖代謝異常に起因して生体防御機構の破綻が生じる糖尿病と歯周病との関連性が以前から指摘されていました。このガイドラインでも 1 型糖尿病患者では同年代の健常者に比べ歯周炎の罹患率が高いとの報告が，また，2 型糖尿病を高い頻度で発症する米国アリゾナ州のピマインディアンを対象にした研究でも 2 型糖尿病患者の歯周病発症率が非糖尿病者に比べ 2.6 倍高いことが示されています．くわえて，糖尿病における血糖コントロール状態と歯周病との関連性についても多くの報告があり，1 型，2 型に関わらず血糖コントロールが不良な糖尿病患者や糖尿病罹患期間の長い患者は歯周組織破壊が大きいことを示す研究も多くあります．

一方，糖尿病に対する歯周病の影響を検討するため，糖尿病患者に歯周病治療を行い糖尿病の病態変化を検討した研究も数多く行われるようになってきています．2010 年の 2 型糖尿病患者対象のシステマティックレビューによれば，歯周病治療を受けた介入群と歯周治療を受けない対照群の HbA1c などの糖尿病の臨床指標を 3 ヶ月以上観察し比較した 5 研究全てにおいて，介入群が対照群に比べて HbA1c 値の減少量が大きく，そのうち 2 つでは有意に減少していたと述べられています．この結果を考慮すれば，糖尿病の改善には歯周病の治療を行うことが勧められると考えられるということです．

さて，2011 年 8 月 10 日に歯科口腔保健法 (歯科口腔保健の推進に関する法律) が公布されました．これは，長年にわたり歯科界が待ち望んでいた法律で，国及び地方公共団体，歯科医師の責務などを明記したものであり，国民保健の向上に寄与するため，歯科疾患の予防などによる口腔の健康増進に関する施策を総合的に推進することが狙いです．その基本理念のひとつに，「保健，医療，社会福祉，労働衛生，教育その他の関連施策の有機的な連携を図りつつ，その関係者の協力を得て総合的に歯科口腔保健を推進する」とあり，今後，糖尿病対策推進に携わる関係職種の皆様のご理解を賜りながら，さらに国民保健の向上に私たち歯科医師も関わらせていただく所存です．どうぞ，お近くの歯科医師にお気軽にお声かけいただきますよう宜しくお願い申しあげます．

参考文献

北村正博，村上伸也：「糖尿病患者に対する歯周治療ガイドライン」の概要とその活用法．日本歯科医師会雑誌，2011 Vol.64 No.5 p6-18.
平野裕之：歯周病をご存じですか―糖尿病との関係を中心に―世界糖尿病デー京都府糖尿病対策講座資料．2010. 11. 14.