

2026.4

「健康コラム」 4月号

全身の健康を脅かす「歯周病」

あなたの口の中に潜む歯周病が、糖尿病に大きく左右し、全身の健康を脅かすほど深刻な病気だと知っていますか？歯周病は単なるお口のトラブルではありません。

歯周病は、歯ぐきの炎症が歯を支える骨まで溶かす慢性炎症性の病気です。歯周病菌が歯周ポケット内で増殖し、インスリンの働きを妨げるインスリン抵抗性を引き起こします。インスリン抵抗性とは、インスリン（血糖値を下げるホルモン）が、細胞に作用しにくくなる状態のことです。インスリンが効きにくくなると、すい臓は血糖値を下げようと、より多くのインスリンを分泌しなければなりません。この状態が続くと、すい臓に負担がかかり、最終的にはインスリンの分泌能力が低下してしまいます。

歯周病の主な原因である歯垢や歯石は、歯みがきだけでは全て除去することが困難です。歯科医院では、専用の器具で歯の表面や歯周ポケットに付いた歯石をクリーニングします。この作業は、歯周病菌の数を減らし、炎症を抑える上で効果的です。

かかりつけの歯科医院を見つけて定期的な歯科健診と、歯の掃除を受けてください。

一社) 川西市歯科医師会