

## 「じわじわ」は歯周病のサイン

皆さんが歯医者さんを受診されるときは、歯や歯茎が痛いため受診されることが多いと思います。その痛みの原因の多くは虫歯であったり、歯周病（いわゆる歯槽膿漏<sup>おたがら</sup>）であったりします。

痛みを言葉で表すことは大変難しいことですが、おおよさっぱい言って、神経に触るような痛みの場合、歯に由来する痛み、すなわち虫歯や、歯そのものの病気のことが多いです。それに対して「じわじわ」する感じの痛み（「じわじわ」がだんだんとひどくなって「ずきずき」してくる場合もあります）の場合、歯よりも歯茎や、歯茎の奥に原因があることが多く、これら痛みの原因は歯周病（あるいはそれに類するもの）の場合があります。

特に歯周病の症状が進行すると、歯茎が、腫れたり、出血したり、膿<sup>うみ</sup>が出たり、歯が伸びたようになり、ぐらぐらしたり、硬いものが食べづらくなったりします。

## 自覚症状がないのが怖い歯周病

しかし、そんな症状がなくても歯医者さんに行かれた時に「あなたは歯周病です！」と言われて驚かれる

歯槽骨は歯茎の下に隠れているのでぱっと見ただけでは分かりません。そして、ある程度まで状態が悪化しなければ自覚症状が現れることはあまりありません。それが歯周病の怖いところです。歯周病が悪化した場合には、歯を抜かなければならないこともあります。そのため、定期的にかかりつけの歯医者さんに行かれて、お口の状態をご自身で把握されることが大切です。

## 歯周病と糖尿病の密接な関係

ところで「生活習慣病」という言葉を聞かれたことがあると思います。生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる病気の総称です。日本人の死因の上位を占める、がんや心臓病、脳卒中は、生活習慣病に含まれます。「歯周病」もこの中に入ります。すなわち「食事」や「喫煙」などと大いに関係があるからです。

歯周病はがんや心臓病、脳卒中のように直接の死因にはなりません。しかし生活習慣病の一つである「糖尿病（インスリン非依存型、II型）」とは、密接な関係があります。糖尿病になると動脈硬化などが進行して、心筋梗塞や脳卒中を併発しやすくなり最終的に死に至ることもあります。

# 糖尿病と歯周病

国保通信  
第1

大竹市歯科医師会

是永 佳成さん  
Korenaga Yoshinari

問い合わせ 保健医療課 ☎59-2141

医師会、歯科医師会、薬剤師会の先生方からの、健康よろず話を3回にわたって紹介します。今回は歯科医師会の是永佳成さんのお話です。



撮影上の演出でマスクを外しています。

方も多いのではないのでしょうか。

皆さんが歯医者さんに行かれると歯医者さんは問診などをした後でまず患者さんが痛みなどを感じている部位を観察します。その後で場合によっては患者さんが痛みなどを感じている部位以外も診察したり、検査したりします。それは患者さんが感じている痛みなどの原因が、別の部位にある場合があるからです。

診察時に歯医者さんが行う検査の一つに歯周ポケット測定というものがあります。歯と歯茎の境目あたりに細長い棒みたいなものを使って検査しています。歯茎をチクチクするの、で苦手な方も多いと思いますが、歯周病の大切な検査の一つです。歯周ポケット測定では、歯茎の深さを測ります。歯茎の深さが基準値を超えた場合、歯周病の可能性が高いと診断されます。

歯周病の本質は歯の周りの汚れ（歯垢や歯石）によって歯を支えている骨（歯槽骨）が縮小していくことなので、歯茎をチクチクするような検査をします。



から分泌されるタンパク質）のはたらきによって歯を支える歯槽骨が破壊され歯周病が進みます。またそのサイトカインが歯茎の毛細血管から血流にのって全身に運ばれ、インスリンのはたらき（血糖値の調節）を悪くします。

日本歯周病学会が2014年に発行した『糖尿病患者に対する歯周病治療ガイドライン改訂第2版』には「血糖値を改善することにより歯周病が改善し、歯周病を治療することにより血糖値が改善する」ということを示す研究結果が示されています。

糖尿病の患者さんで歯周病を指摘されている方は、積極的な歯周病治療が必要です。

また糖尿病予備軍の方も血糖コントロールに努め、歯周病を予防することがきわめて大切です。

そのためにも日々の適切な歯磨きとかかりつけの歯医者さんでの定期的な口腔ケアが重要となります。詳しくはかかりつけの歯医者さんでご相談ください。

## 参考

- 神奈川県歯科医師会 オーラルヘルスオンライン
- 日本歯科医師会 テーマパーク 8020
- 厚生労働省 e・ヘルスネット

他

糖尿病（ここではインスリン非依存型、II型糖尿病のことをいいます）

と診断された方には自覚症状はなく、健康診断などでお医者さんに指摘された方も多いのではないのでしょうか。そうです、歯周病と同じです。

歯周病と糖尿病が密接な関係があ



図2

保険料に介護の費用もかかって大変!

身体を動かさないうえに、数年後、どんどん筋力が衰えて弱ってしまった...

「サービスを使わないと損だしヘルパーさんに全部お願いしよう」

ひざや腰が痛くて家事が大変になってきたし、これからはヘルパーさんに掃除や洗濯も全部してもらおう。

A さんの場合

「自分でできることは工夫して、できる限り自分でしよう」

掃除機は重くてしんどいけど、代わりにほうきなどを使えば、自分で掃除できる部分もあるかも。

デイサービスでは積極的に体操してからだを動かそう。

自分ができることが自信につながり、趣味を続けながら毎日が意欲的に!

数年後

がんばったことで...

B さんの場合

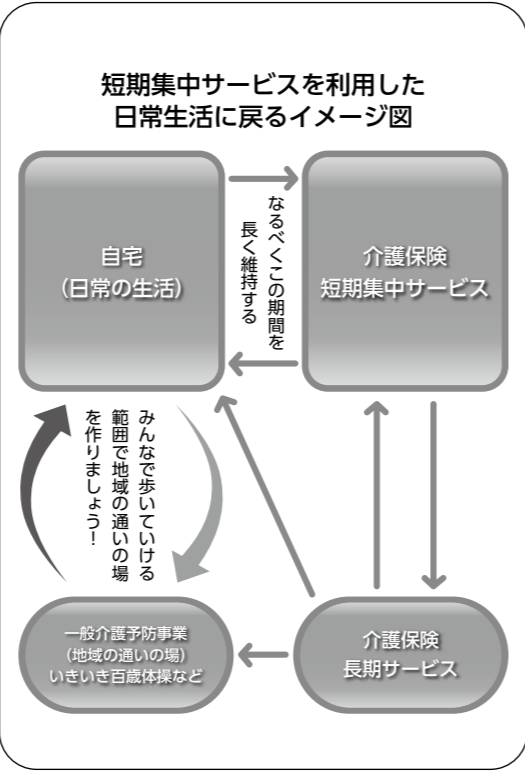
負担も少なく済み、介護予防心がけて取り組んできてよかった。

図3

× 「できなくなっていること」をただ補う

○ 「したいこと」「今できていること」を続けられるよう支援する

引用元：三菱UFJリサーチ&コンサルティング資料



問い合わせ

○介護予防全般ほか高齢者の困りごとについて

(玖波1~8丁目・玖波町・湯舟町地区)
玖波地区地域包括支援センター
電話:57-7461
(上記以外の地区)
大竹市地域包括支援センター
電話:53-1165

○介護予防や総合事業について

地域介護課地域支援係

電話:28-6226

介護予防・日常生活支援総合事業を活用して元気高齢者を目指しましょう

いくつになっても自分らしい生活を続けるために――



問い合わせ 地域介護課 ☎28-6226

介護保険料を払っているから、使わないと損? 介護保険制度は、国・県・市が費用の50%を負担し、残りは40歳以上の方が納める保険料で賄われています。【図1】

高齢者が増える中で、介護を必要とする方が増えれば増えるほど、その分皆さんの介護保険料の負担も重くなります。【表1】

逆に、介護保険サービスを使わずに皆さんが元気で過ごす

「保険料を払っているから、費用もかからないので、保険料の負担を少なくすることができます。」

「介護保険の理念「自立支援」のために大切にしたいのが、介護保険の「自立支援」という理念です。体に多少不

せる期間が長ければ長いほど、費用もかからないので、保険料の負担を少なくすることができます。」

自由なところが出てきたとしても、介護保険を使って「できないことを補う」のではなく、「できることを引き出す」という考え方で、その人らしい自立した暮らしを支援することが、介護保険の大きな目的です。【図3】

少しの工夫や頑張り、数年後の暮らしを大きく変えることができます。介護保険を上手に利用し、充実した日々を過ごしましょう。

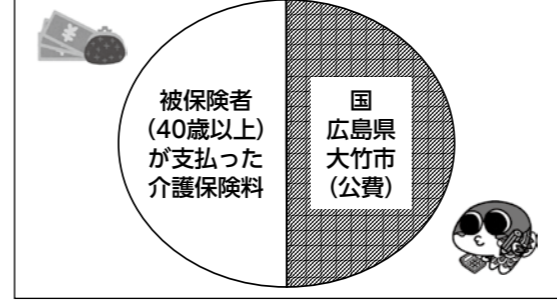
介護予防・日常生活支援総合事業は、一人一人が自立した日常生活を送ることを支援します。

市では社会参加の場に通うのが難しく感じるようになった人は、機能回復のトレーニングなどを受け、再び自分らしい生活の場に参加し続けることを支援します。

特に3、6カ月の集中したトレーニングにより、元気が戻ることがあります。

また、少し体力が落ちたな、体が動きにくくなったなど感じたなら、再びトレーニングを行い、自信をつけてなじみのある環境に戻ることを目指しましょう。

図1 大竹市の介護保険財源の内訳



〈短期集中サービスを利用した人の感想〉

「短期集中サービス(通所型サービス)を受けてみて、生活はどう変わりましたか。」

「できることはやろうと思い、洗濯は自分でできるようになりました。また、通院も以前は家族に頼んでいましたが、自分で通うことができるようになりました。」

男女共同参画講演会開催 「みんなが居心地のよい社会をめざして、なくそう、性別役割分担や無意識の思い込み」

「単身赴任は、お父さんですよね?」「子どもの具合が悪くなったら、母親が看病をすべきだ」「組織のリーダーは男性の方が向いている」これらの言葉は当たり前でしょうか?性別による役割分担や、無意識の思い込みについて、この機会に一緒に考えましょう。

とき 2月10日(金)10時~12時(受け付けは9時30分から)

問い合わせ 自治振興課 ☎592145

ところ アゼリアおたけ 講師 ヒューマンネットワーク員 50人

申し込み 1月20日(金)までに自治振興課へ。

※定員を超えていなければこの日以降も受け付けます。

※託児は行っていません。(一緒に入場できます)

令和7年度(第8期介護保険事業計画より算定)

●総人口	24,985人
65~74歳	3,501人
75歳以上	5,668人【1.11倍↑】
●要介護認定者数	1,780人【1.08倍↑】
●介護給付費見込み	約25億円【1.14倍↑】
●介護保険料【基準月額】	5,449円 ↑

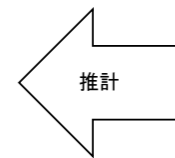


表1

令和2年度(令和2年9月末時点)

●総人口	26,669人
65~74歳	4,319人
75歳以上	5,099人
●要介護認定者数	1,654人
●介護給付費見込み	約22億円
●介護保険料【基準月額】	4,885円