

糖尿病医療連携を通じた歯周疾患予防の推進	
北多摩南部保健医療圏 多摩府中保健所	
実施年度	開始 平成19年度、 終了 平成20年度
背景	歯周疾患が悪化すると、食生活への弊害が生じるだけでなく、全身の健康にも影響を及ぼすことが指摘されている。歯周疾患が進行する要因は多々あるが、近年、特に、糖尿病との関連が深いと指摘されている。しかし、地域における状況は把握されていない。当圏域では平成17年度から糖尿病医療連携推進事業を実施しており、そのネットワーク等を活用して、地域ぐるみの歯周疾患予防を推進することが期待される。
目標	医療機関従事者及び患者・住民等に対して、糖尿病と歯周疾患の関連についての情報提供をすることにより、医科診療所と歯科診療所の医療連携を推進するとともに、地域ぐるみの歯周疾患予防を啓発する。
事業内容	<u>19年度</u> 1 糖尿病と歯周疾患の関連について、医療機関向の資料を作成。 A4版カラー2ページ（裏表印刷）、作成部数3000部 主な配布先：医師会、歯科医師会、薬剤師会、病院、高齢者福祉施設、市の関係部署など 2 圏域内1市の基本健診結果と歯周疾患検診のデータを活用し、糖尿病と歯周疾患の関連について調査。 <u>20年度</u> 1 糖尿病と歯周疾患の関連について、患者・住民向の資料を作成。 A4版カラー2ページ（裏表印刷）、作成部数2000部 主な配布先：医師会、歯科医師会、薬剤師会、栄養士会、市の関係部署など 2 糖尿病と歯周疾患の関連について、知識の普及と医科と歯科の医療連携を促進するため、医療機関従事者、市健康推進部署・特定健診関係者向の講演会を開催。
評価	1 従来から、歯科関係者以外では糖尿病と歯周疾患の関連は周知されていなかったため、2種類（医療関係者向、患者・住民向）の啓発資料を広く医療機関等に配布したことは、今後、医科と歯科の連携を深め、歯周疾患予防の幅を広げるきっかけとして効果的であった。 2 19年度の歯科保健行動を含めた糖尿病と歯周疾患の調査結果は、特定健診保健指導などで住民を啓発していく上でも貴重なデータとなった。 3 20年度の講演会は、参加者の職種の幅も広く、関心の高さがうかがわれた。 4 糖尿病医療連携推進事業の実績報告集にも19、20年度に作成した上記2種の啓発資料を掲載し、糖尿病医療連携参加医療機関へのさらなる周知啓発を図ることができた。
問い合わせ先	多摩府中保健所 企画調整課 保健医療係 電話 042-362-2334 ファクシミリ 042-360-2144 E-mail S0000348@section.metro.tokyo.jp

＜普及啓発のための講演会開催＞

啓発資料完成を機に、糖尿病と歯周疾患の関連を広く普及し、医療連携の推進と、医療・保健・福祉等の分野での予防啓発を目的に、講演会を開催した。

- (1) テーマ：ご存じですか？糖尿病と歯周病 その密接な関係
- (2) 日 時：平成21年3月17日（火曜日）午後2時から午後4時まで
- (3) 対象者：医師、歯科医師、薬剤師、看護師、歯科衛生士等の医療従事者、
市健康推進課、国民健康保険課、介護保険課等の保健師、栄養士、事務職員、
特定健診・特定保健指導実施事業者 等 （参加者43人）
- (4) 講 師：東京医科歯科大学教授（大学院医歯学総合研究科 歯周病学分野）
和泉雄一氏
- (5) 内 容：歯周病の病因、全身疾患との関連についてわかりやすく解説。
特に糖尿病との関連について、臨床的・疫学的データおよび生理学的メカニズムの詳細な解説があり、今後も、活発に調査研究を重ね、医療関係者や住民への情報発信を継続していき、医科と歯科の連携による予防と治療の重要性を強調した。
保健所からは、保健所作成のリーフレットを配布し活用を促した。



ご存じですか？

糖尿病と歯周病

その密接な関係

糖尿病とは、インスリンが足りなかったり、充分はたらないことにより、血糖値が高くなってしまう病気です。初期には自覚症状が少なく、気付にくいのが特徴。

重症化し、合併症（網膜症、腎症、神経障害、心筋梗塞、脳梗塞など）が現れてきて初めて気がつくことも多い、たいへん怖い病気です。



糖尿病

血管が
もろくなる

血液のめぐりが
悪くなる

体の抵抗力が
弱くなる

●糖尿病がある人は、
歯周病になりやすく、重症化しやすい。

**歯周病は、糖尿病の6番目の
合併症といわれています！**

インスリンの
効き目が悪くなる

●歯周病がある人は、
糖尿病の治療が困難になりやすい。

歯周病

血液中の
TNF- α が増加

歯周病菌の
内毒素や炎症に関
わる物質の増加

TNF- α
慢性の炎症があるところ
で作られるたんぱく質。インスリン
の働きをさまたげる
作用がある。

歯周病とは、歯と歯肉の境目の溝（歯周ポケット）で、歯周病菌が増え過ぎることにより起きる病気です。歯周病菌は内毒素やいろいろな有害物質を出して炎症を引き起こします。炎症が増大した結果、歯を支えている歯肉や骨が破壊されます。初期には痛みがほとんどないので気付にくいのですが、放置すると、歯肉の腫れや出血、排膿を繰り返し、歯を支える骨が溶けて、歯が抜けてしまいます。歯周病が進行すると、全身のいろいろな所にも影響が及びます。



糖尿病と歯周病は 互いに 深く関連して進行する病気です

糖尿病治療中の方は

血糖値のコントロールに加えて、歯周病の予防と管理に人一倍の注意が必要です。

歯周病・こんな症状に要注意

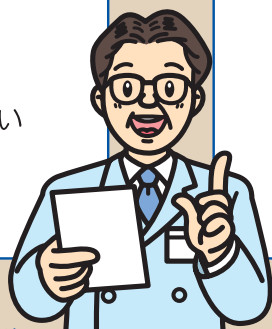
- ☐ 歯が浮いたような感じがする
- ☐ 歯肉に赤く腫れた部分がある
- ☐ 歯みがきの後、出血することがある
- ☐ 歯肉から膿が出る
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯の間に食べ物がつまりやすい
- ☐ 歯肉がやせて下がってきた
- ☐ 少しグラつく歯がある

歯周病治療中の方は

定期管理・自己管理に加えて、糖尿病の検査をお勧めします。

糖尿病・こんな症状等に要注意

- ☐ このごろ太ってきた
- ☐ よく食べているのに痩せてきた
- ☐ とても喉が渇く
- ☐ 尿の回数、量が増えた
- ☐ 尿のにおいが気になる
- ☐ だるくて疲れやすい
- ☐ 肌がかゆい、かさつく感じがする
- ☐ 家族・親類に糖尿病の人がいる



歯科治療と血糖値コントロール

- 歯周病の治療や管理をより効果的に実施していくためには、血糖値のコントロールが不可欠です。
- 抜歯や歯周治療の小手術の際には、一時的に血糖値のコントロールが悪くなることがあります。
- そのため、歯科医師と、糖尿病の治療をしている医師との連携がたいへん重要となります。
- 歯科を受診する時、「検査で血糖値が高いといわれた。」「糖尿病の治療中である。」ということがあれば、必ず歯科医師に伝えてください。
- 歯周病で治療中の方は、内科の医師に、そのことを伝えておきましょう。



歯周病の予防と管理のポイント

- 歯ブラシに加え、デンタルフロス、歯間ブラシを使い、毎日ていねいな口腔ケアを実行する。
- かかりつけ歯科医院で定期管理を受ける。

糖尿病と歯周病の共通の予防対策（毎日の生活習慣として）

- 甘い菓子類は控えめに ○甘味飲料・ドリンク類は控えめに ○野菜を多く脂肪分は少なく
- 食べ過ぎに注意 ○食事は三回規則的に ○食事はゆっくりよくかんで
- アルコールは控えめに ○タバコをやめる ○よく体を動かす ○ストレスを発散する