栄養だより 2024年2月号

テーマ「糖尿病と歯周病」

こんにちは！管理栄養士の中野です。前回に引き続き、糖尿病と関連のある病気についてのお話です。

糖尿病の方は歯周病になりやすく、歯周病があると血糖コントロールが難しくなるということは知っていますか？歯周病は、網膜症、腎症、神経障害、足病変、大血管障害に続く「第6の糖尿病合併症」とも言われています。

歯周病とは

歯周病は、細菌の感染により、歯肉の炎症を引き起こしたり、歯の土台となる骨が破壊されていく病気です。主に、細菌が集まってできた歯垢(プラーク)が停滞することが原因です。

中高年者の80%がかかっているともいわれています。初期は自覚症状がほとんどなく、何年もかけてゆっくり進行していきます。進行すると、歯肉の出血や腫れ・口臭などが起こり、歯を支える骨が溶けて歯がぐらつき、最終的には抜けてしまいます。歯周病を早期発見するためにも、定期的な歯科の受診が重要です。

糖尿病の方は歯周病が悪化しやすい

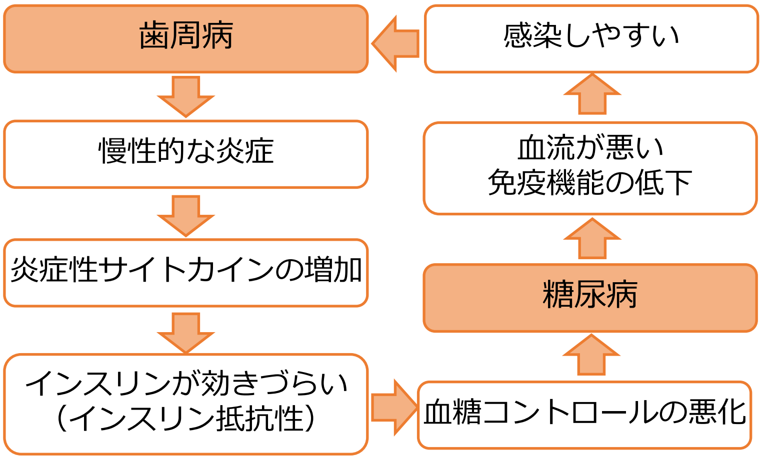
血糖コントロールが悪いと、歯周病が重症化しやすく、歯を失うリスクが高いという報告があります。その理由は、以下のことが考えられています。

① 高血糖による脱水傾向のため、口の中が乾燥しやすい。唾液には、食べかすを洗い流す働き(自浄作用)、細菌の増殖を抑える働き(抗菌作用)があるが、これらの働きが低下するため、歯周病が起こりやすい。

② 高血糖により白血球の働きが低下し、歯周病菌に対する抵抗力が下がる。

歯周病と血糖コントロールの関係

歯周病により細菌が体内に侵入すると、免疫反応の一つとして、「炎症性サイトカイン」というたんぱく質が分泌されます。この「炎症性サイトカイン」は、血糖値を下げるホルモンであるインスリンを効きづらくしてしまいます。



このため、歯周病治療を行うと糖尿病も改善することができます。特に重度の歯周病の方で、インスリンを分泌できる機能が保たれており、軽度の肥満のある場合、歯周病治療の効果が出やすいことが分かっています。

食べ方にもひと工夫を

“よく噛んで食べること“で唾液の分泌を促すことができます。具材は大きめに切ったり、生野菜や蓮根・ごぼうなどの噛みごたえのある食品を取り入れるのもおすすめです。

糖尿病があり、ふかつ歯科に通われている方は管理栄養士にいつでもご相談ください。

参考：糖尿病診療ガイドライン2019、日本歯周病学会
糖尿病患者に対する歯周治療ガイドライン2023
生活習慣病としての歯周病食栄養指導対策(日歯保存誌62)

<今月のおすすめレシピ>

蓮根とブロッコリーのあったかサラダ

調理時間の目安 10分

冬が旬の野菜を使った、レンジで簡単に作れるレシピです。具材は大きめにして、よく噛むことを意識してみましょう。

【材料（2人分）】

蓮根…小1本(約80g)
ブロッコリー…1/3株(約80g)
ほんだし…小さじ1/2
砂糖・醤油・酢…各小さじ1
ごま油…小さじ1
ごま…お好みで

1人分あたり栄養量
エネルギー 76kcal
塩分 0.8g

【作り方】

① 蓮根は1cmの厚さの半月切り、ブロッコリーは一口大に切る。
② 耐熱容器に①と調味料を入れて軽く混ぜ、ふんわりとラップをかけて、600Wのレンジで3分加熱する。（様子をみて追加で加熱してください。）
③ お好みでごまを入れ、全体を混ぜ合わせて完成！

写真付きの作り方はクックパッドをcheck→

認定栄養ケア・ステーション
ひとすじ