

Dental Passport BLUE

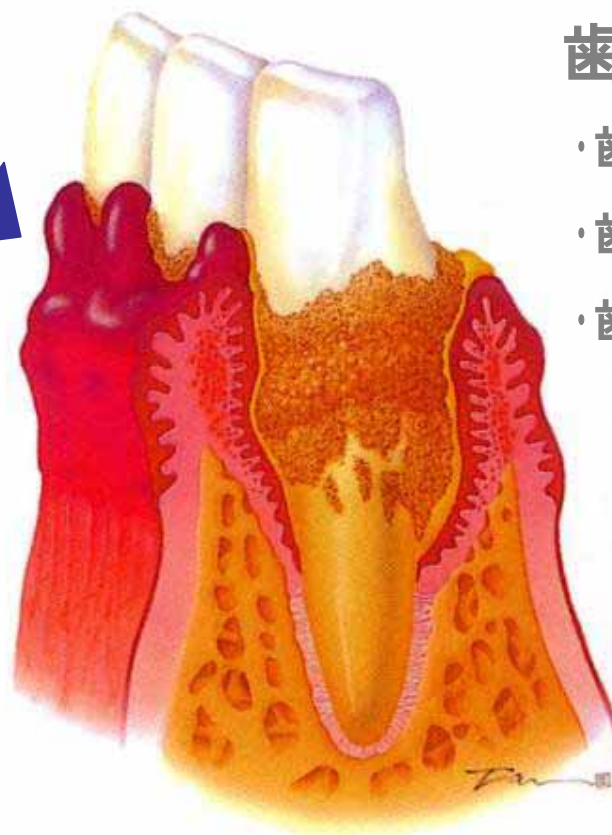
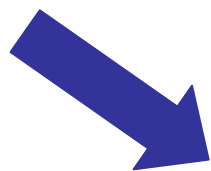
糖尿病・歯周病手帳



社団法人 高知県歯科医師会 野村 圭介

歯周病とは

健康な歯ぐき



歯周病の症状

- ・歯ぐきから血や膿が出る
- ・歯ぐきが腫れる
- ・歯がぐらつく

炎症によって、歯を支えている歯ぐきや骨といった「歯周組織」が破壊される病気

参考：石井正敏著「やさしい説明，上手な治療 [1] 歯周病」永末書店 1997 より

歯周病の4つのS

Silent Disease : 無症状で進行

Social Disease : 社会環境が影響

Self Controllable : 自分でコントロールできる

Slowly Progressive : ゆっくり進行する




Dental Passport BLUE 糖尿病・歯周病手帳

発行者 (社)高知県歯科医師会
高知県健康福祉部健康づくり課

発行 平成21年3月

発行部数 1,000部


仕様 本文46ページ

 表紙[タイトル・キャラクター]

Dental Passport BLUE

糖尿病・歯周病手帳



 裏表紙[情報サイトアドレス・氏名欄]

「歯周病・糖尿病」についての詳しい情報はこちら

高知県歯科医師会

 <http://www.kochi8020.com/>

 <http://www.kochi8020.com/mobile/>

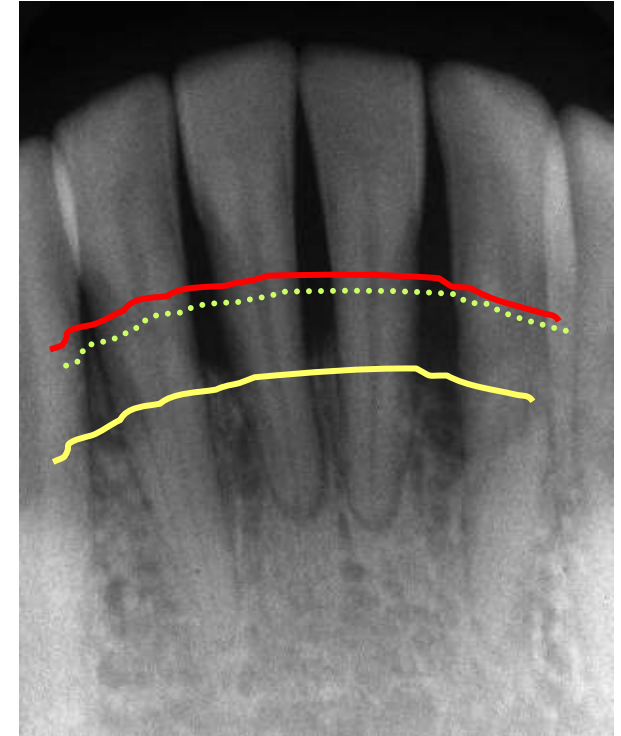
おなまえ

歯周病は沈黙の病気

31歳女性



口腔内写真

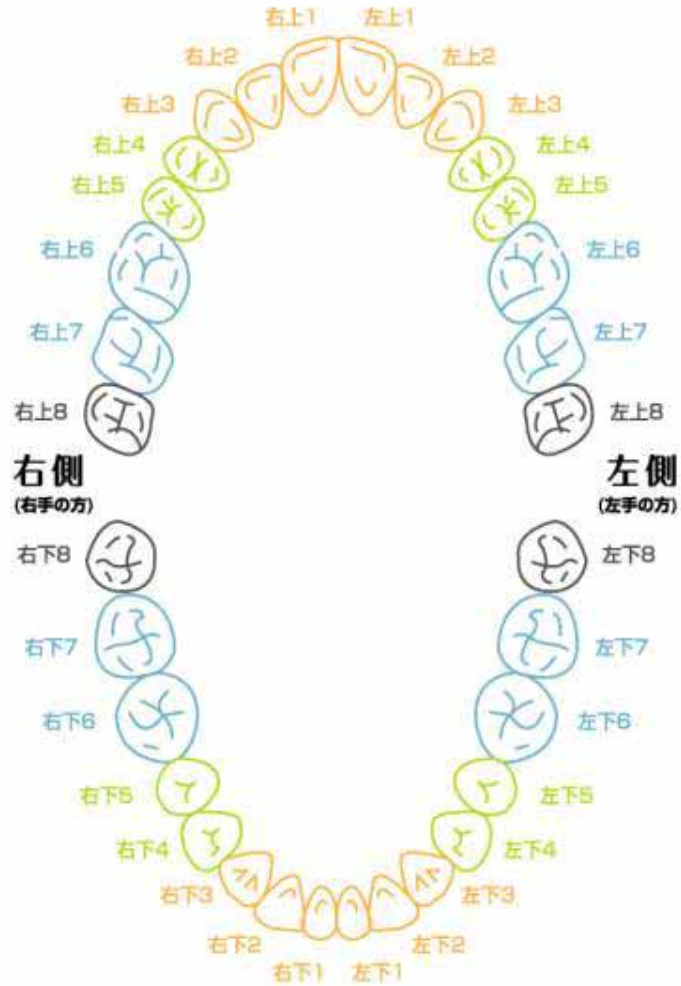


X線写真

一見問題がないように見えるが、歯周病で骨は溶けている！

歯列(図)

Dental Passport BLUE



智歯 (親しらず) 大臼歯 小臼歯 前歯 小臼歯 大臼歯 智歯 (親しらず)

8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8



智歯 (親しらず) 大臼歯 小臼歯 前歯 小臼歯 大臼歯 智歯 (親しらず)

8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8

右側 (右手の方)

左側 (左手の方)



からだの情報

	記入日	年	月	日
身長	cm			
体重	kg			
腹囲	cm			
BMI	(体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m))			
薬のアレルギー	ない・ある			
アレルギーを 起こしたお薬の名前				
●いつ				
●なにが起きたか				
喫煙	ない・ある (1日 本)			
飲酒	飲まない・飲む (週 日)			

■糖尿病とわかったとき

昭和・平成 年 月

■糖尿病の型

1. I型 2. II型 3. その他の型

■合併症

網膜症 (+ -)

腎症 (+ -)

神経障害 (+ -)

動脈硬化 (+ -)

足病変 (+ -)

飲んでいるお薬

お薬の名前	お薬を飲む理由	分量	いつ飲むか	飲み忘れ

インスリン注射

	朝食前	昼食前	夕食前	就寝前
インスリン製剤				
単位				

目次

1. はじめに	8
2. 歯周病は生活習慣病	9
3. 糖尿病と歯周病	11
4. 現状を把握しよう	13
5. 目標を立てよう	15
6. 記録をつけよう	23



1. はじめに

歯周病は糖尿病網膜症・腎症・神経障害などの3大合併症や糖尿病足病変・動脈硬化性疾患につく**第6番目の合併症**と捉えられるようになりました。

糖尿病になると免疫機能が低下し、唾液も出にくくなって細菌が繁殖しやすくなります。また、血糖値の上昇により歯周組織の構成成分や細胞が機能異常を起こし、その上に血行不良が重なって、傷の治りが遅れたり、感染しやすい状態となって歯周病がどんどん進行していきます。

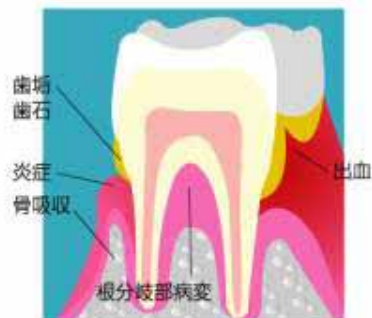
逆に、歯周病の原因細菌や毒素が歯周組織から血管に入り糖尿病を悪化させる場合があることもわかってきました。

この手帳が糖尿病の治療や予防にも、お役に立つことを願います。



2. 歯周病は生活習慣病

歯周病は、プラーク(歯垢)中の細菌が歯と歯肉のすき間に侵入し、感染することで起こります。その結果、歯周組織(歯肉や歯槽骨などの歯の周りの組織)に炎症が起き、歯肉が腫れたり、出血したり、歯周ポケット(歯と歯肉の間にポケット状の裂け目)が形成されたりします。さらに進行すると、歯槽骨が溶けて歯肉が下がり、歯がぐらぐらして、物が十分に食べられなくなり、最終的には歯が抜け落ちてしまいます。



歯周病に関係する生活習慣には、

①歯みがきの習慣 ②生活リズム ③食習慣 ④喫煙 などがあります。

これらを見直すことによって、歯周病の進行を予防し治していきましょう。

それでは、歯周病を治すにはどうすればよいのでしょうか？

歯周病は、細菌感染によって起こる病気なので、

①細菌の数を少なくしたり、活性を弱めたりすること

②細菌感染に抵抗できる

強い体(歯周組織)を作ることが重要です。

それにはまず歯科医院で詳細な検査をして病状を把握し、それに応じた治療をしなければいけません。

歯周病の治療では、歯石をとる、汚染された歯面を削ったり磨いたりする、不良な歯肉を切除する、保存不可能な歯を抜歯するというを行います。

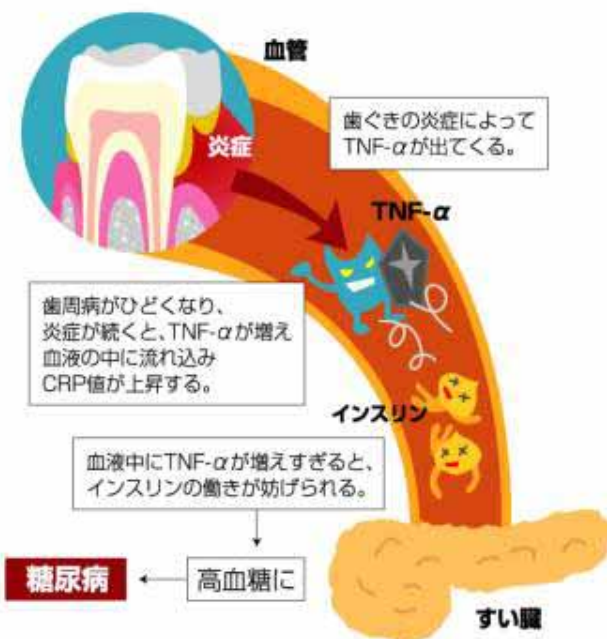
しかしながら、それだけでは歯周病は良くなりません。歯周病は生活習慣病なので、歯周病を治すには、生活習慣を改善することが重要です。



3. 糖尿病と歯周病

糖尿病に罹っている人は歯周病になり易く、重症になり易い事が知られています。

一方、糖尿病患者の歯周病を治療することによって血糖値が改善することも報告されています。糖尿病と歯周病はお互いに密接にかかわり合っています。



歯周病は糖尿病を悪化させる

歯周病が糖尿病そのものを引き起こすわけではありませんが、歯周病を治療せずにそのままほっておくと、炎症によって生じるケミカルメディエーター（下記参照）の量が増え、筋細胞や脂肪細胞に作用して糖の代謝を妨げます。

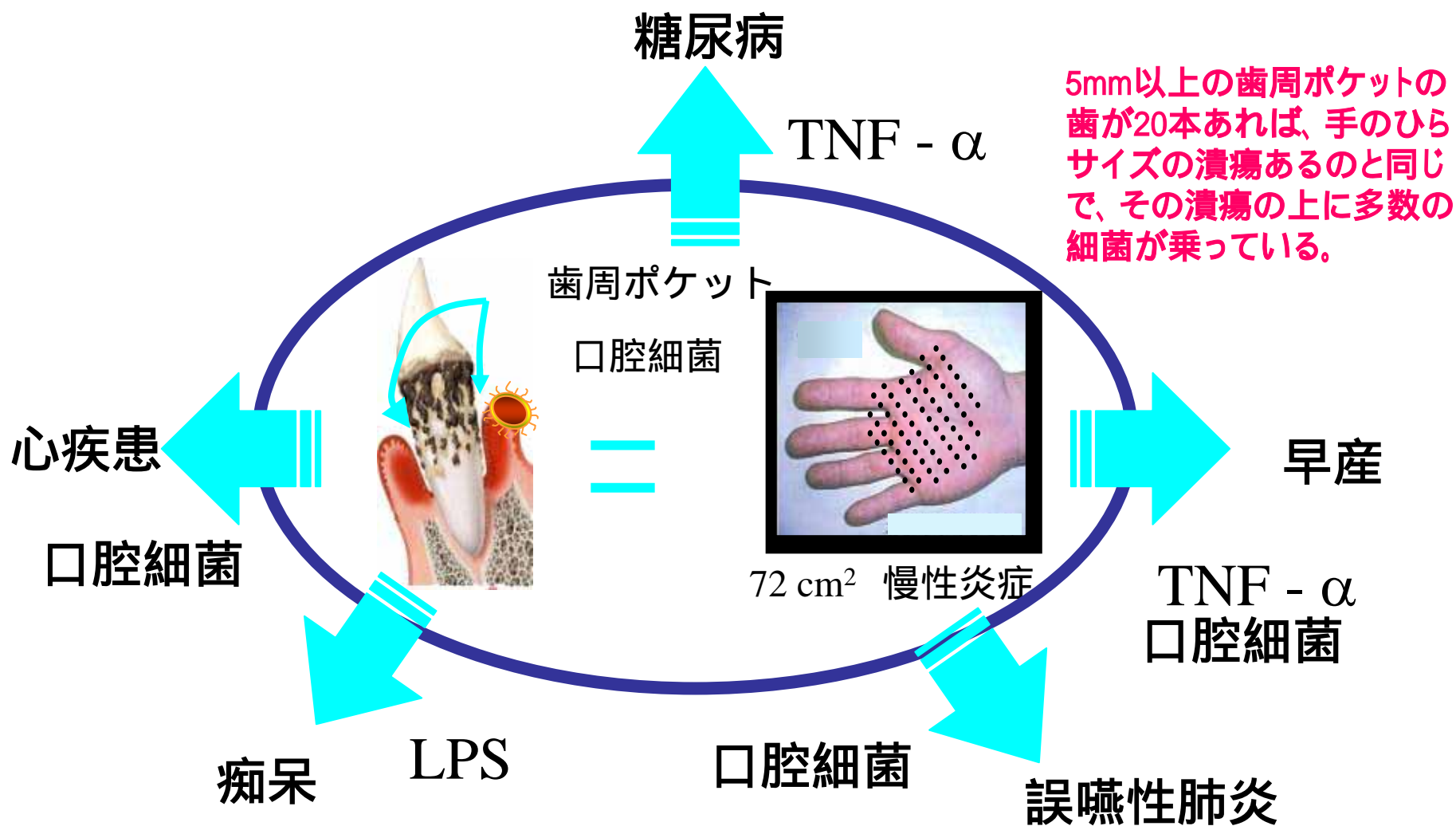
糖尿病の人は、免疫力が低下して、歯肉の炎症が起こり易くなる為に糖尿病が歯周病をもたらし、悪化させると言われています。

さらに、歯周病がひどくなると、炎症によって出てくる物質 TNF- α （炎症サイトカイン・生理活性物質：左図参照）がインスリンの血糖値をコントロールする働きを妨げて、糖尿病の状態を悪くすると言われています。

歯周病による慢性的な炎症が糖尿病を悪化させるという考え方。

- ケミカルメディエーター（歯肉の炎症のある場所で作られた成分）
プロスタグランディン・ヒスタミン・プラスミン・補体
炎症サイトカイン（TNF- α ・IL-1,6,8）
- CRP 値：炎症のパラメーター（炎症の強さと長さを判断する指標）
CRP 値の上昇は、肝臓の働きを弱め、糖代謝にも悪影響を及ぼします。

慢性炎症および細菌が全身に及ぼす影響



歯周ポケット：歯周病の進行とともに深度を増す

慢性炎症と動脈硬化の関連

マルチプルリスクファクター症候群
(メタボリックシンドローム)

高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満

冠動脈疾患の進展

軽微な炎症

CRP、IL-6、TNF-

動脈硬化症

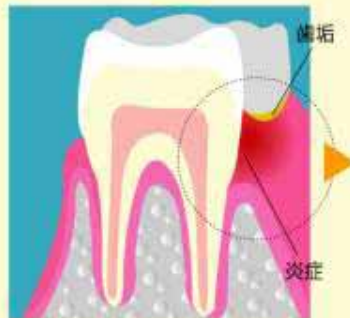
歯周病

歯周病原因菌

肺炎クラミジア
サイトメガロウィルス
ヘリコバクターピロリ菌
単純性ヘルペスウィルス

4. 現状を把握しよう

歯周病を改善するためには、歯科診療所(歯科医院)でのレントゲン検査などで、歯をささえる組織(歯ぐき・骨)の状態を知ることが大切です。自覚症状だけで判断すると歯周病を悪化させてしまいます。



歯肉炎

プラーク(歯垢=しこう)のなかの細菌が歯ぐきの炎症を起こします。歯をささえる骨(歯槽骨=しそうこつ)に異常はなく、痛みはとくに感じません。歯石を取り、適切なブラッシングをおこなうことにより、ある程度改善できます。



軽度歯周炎

歯ぐきの腫れ、出血、赤みの他、ときおり、歯が浮いた感じや、痛みが出ることがあります。レントゲン写真で、骨(歯槽骨)が少し破壊されていることを確認できます。この段階で放置しますと、糖尿病では、一気に重症化します。



中等度歯周炎

骨(歯槽骨)の破壊が進み、腫れや痛みが出たり歯がぐらついて、かたいものをかみにくくなります。口臭が強くなったり、朝、起きたとき、口の中がねばつことがあります。外見では歯ぐきが下がり、歯が伸びたように見えます。糖尿病、心臓病など全身疾患への悪影響が、気づかぬうちに進行し糖尿病は、より重症化しやすくなります。



重度歯周炎

歯をささえる骨(歯槽骨)がほとんどなくなり、膿(うみ)が出やすく歯はぐらぐらになって食べ物をかむことが困難になります。抜歯に至ることが多くなり、自然に抜け落ちることもあります。**成人で歯を失う最大の原因は歯周病です。**

5. 目標を立てよう

糖尿病も歯周病も生活習慣病である上、密接に関連しています。どちらも医療スタッフによる治療が重要です。日頃の生活習慣を改善することにより治療効果をさらに高める事ができます。

最終目標は両疾患の治癒ですが、全員が可能というわけではありません。まず身近な生活習慣からでかまいません。医療スタッフと相談しながら、実行可能な目標を設定してみても良いでしょう。

目標を認知・行動・達成する事により歯周病だけでなく糖尿病を含む生活習慣病全般の状態を改善し、健康で快適な生活を送りたいですね。

■行動目標は具体的に



生活習慣

1. 最近疲れやすい
2. あまり運動をしていない
3. 不規則な生活が続いている
4. 毎晩お酒を飲む
5. ここ最近急に体重が変化した
6. 両親や家族で糖尿病の治療を受けている人がいる
7. のどが異常に渇く
8. 怪我をした時、傷の治りが悪い
9. トイレによく行く
10. 体を動かすことがあまり好きでない
11. よくドカ食い、ながら食いをする
12. 定期的にみてもらっている内科や歯科医師の先生がいない
13. 足や手がしびれているなど、感覚が以前と違う
14. 食事の時間が不規則である
15. 最近夜の生活がさっぱりだ
16. 歯をみがかないときがある
17. 時々食事をめく事がある
18. 最近急に目が見えなくなった
19. タバコを毎日ひと箱以上吸う

歯周病関連

1. 歯ぐきが腫れている
2. 歯ぐきから血がでる
3. 朝起きると口の中がねばつく
4. 歯と歯の間に物がよくはさまる
5. 最近冷たいものが歯にしみる
6. 口臭が気になる
7. 歯がぐらぐらしている
8. 歯ぐきがやせてきて歯の根がみえてきた
9. 最近かたいものが食べられない
10. 歯が伸びてきている気がする

目標例

- 毎食後歯をみがく
- 歯間ブラシをする
- 寝る前に歯みがきをする
- 体重を〇キログラム減らす
- 朝ごはんを食べる



目標[生活習慣・歯周病関連]

Dental Passport BLUE

目標

年 月 日	生活習慣関連 ○= 個 X= 個	歯周病関連 ○= 個 X= 個
これだけはすること		
頑張ればできること		
目標		
評価コメント		

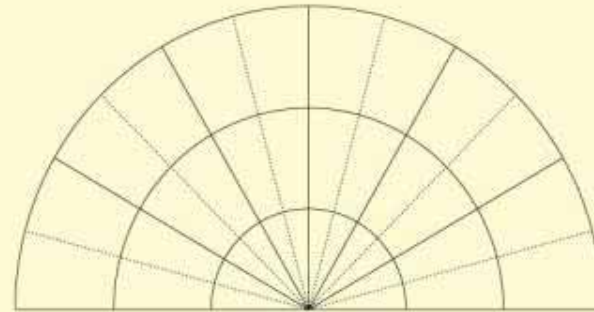
▼

年 月 日	生活習慣関連 ○= 個 X= 個	歯周病関連 ○= 個 X= 個
これだけはすること		
頑張ればできること		
目標		
評価コメント		

▼

年 月 日	生活習慣関連 ○= 個 X= 個	歯周病関連 ○= 個 X= 個
これだけはすること		
頑張ればできること		
目標		
評価コメント		

■達成度を見てみよう！



■コメント



記録をつけよう [糖尿病の状態]

Dental Passport BLUE

6. 記録をつけよう

指標	優	良	可 不十分	不良	不可
----	---	---	----------	----	----

HbA1c 値 (%)	5.8 未満	5.8~ 6.5 未満	6.5~ 7.0 未満	7.0~ 8.0 未満	8.0 以上
-------------	-----------	-------------------	-------------------	-------------------	-----------

空腹時 血糖値 (mg/dl)	80~ 110 未満	110~ 130 未満	130~160 未満	160 以上
-----------------------	------------------	-------------------	---------------	-----------

食後 2 時間 血糖値 (mg/dl)	80~ 140 未満	140~ 180 未満	180~220 未満	220 以上
---------------------------	------------------	-------------------	---------------	-----------

糖尿病の状態

年 月 日	
HbA1c(%)	
空腹時血糖値(mg/dl)	
食後2時間血糖値(mg/dl)	
年 月 日	
HbA1c(%)	
空腹時血糖値(mg/dl)	
食後2時間血糖値(mg/dl)	
年 月 日	
HbA1c(%)	
空腹時血糖値(mg/dl)	
食後2時間血糖値(mg/dl)	
年 月 日	
HbA1c(%)	
空腹時血糖値(mg/dl)	
食後2時間血糖値(mg/dl)	



記録をつけよう[糖尿病の状態]

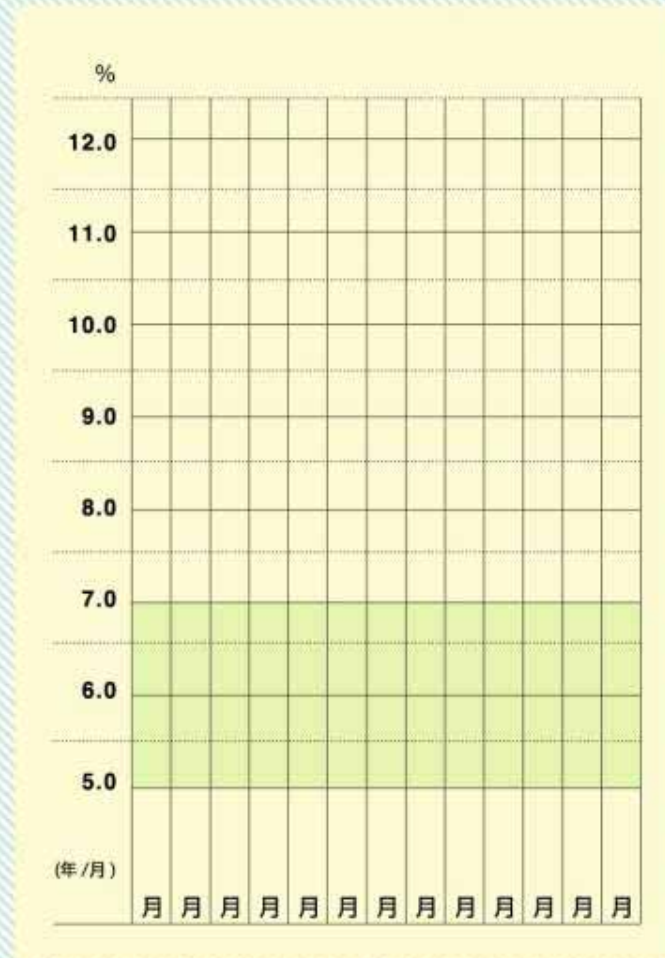
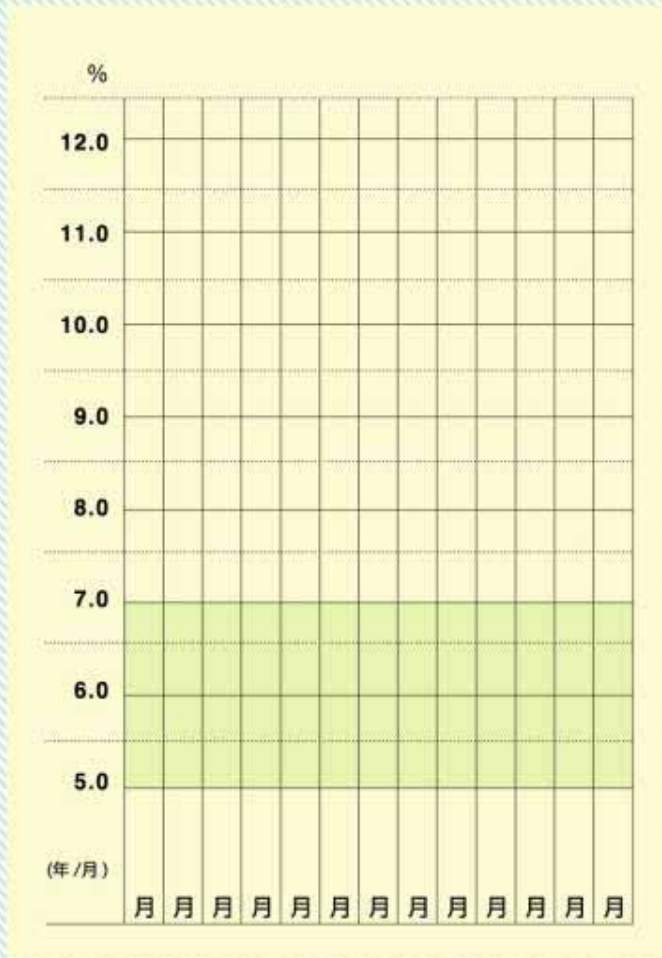
Dental Passport BLUE

糖尿病の状態

年 月 日	
HbA1c(%)	
空腹時血糖値(mg/dl)	
食後2時間血糖値(mg/dl)	
年 月 日	
HbA1c(%)	
空腹時血糖値(mg/dl)	
食後2時間血糖値(mg/dl)	
年 月 日	
HbA1c(%)	
空腹時血糖値(mg/dl)	
食後2時間血糖値(mg/dl)	
年 月 日	
HbA1c(%)	
空腹時血糖値(mg/dl)	
食後2時間血糖値(mg/dl)	

年 月 日	
HbA1c(%)	
空腹時血糖値(mg/dl)	
食後2時間血糖値(mg/dl)	
年 月 日	
HbA1c(%)	
空腹時血糖値(mg/dl)	
食後2時間血糖値(mg/dl)	
年 月 日	
HbA1c(%)	
空腹時血糖値(mg/dl)	
食後2時間血糖値(mg/dl)	
年 月 日	
HbA1c(%)	
空腹時血糖値(mg/dl)	
食後2時間血糖値(mg/dl)	

HbA1cグラフ





記録をつけよう[お口の情報/歯肉の状況]

お口の情報

歯医者さんにみてもらいましょう。

記入日 年 月 日

8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8

①健全歯	: /	本
②処置歯	: ○	本
③未処置歯	: C	本
④欠損歯	: △	本
⑤要観察歯	: CO	本
現在歯	①+②+③	本

その他の所見

歯肉の状況

記入日 年 月 日

歯周病

良好 歯肉炎 歯周炎 軽度 中等度 重度

口腔清掃状態 良好 ・ 普通 ・ 不良

歯周病治療歴 あり ・ なし ・ 治療中

唾液検査およびCRP値 (CRP値は医科の血液検査結果)

歯科医のコメント

記入日 年 月 日

歯周病

良好 歯肉炎 歯周炎 軽度 中等度 重度

口腔清掃状態 良好 ・ 普通 ・ 不良

歯周病治療歴 あり ・ なし ・ 治療中

唾液検査およびCRP値 (CRP値は医科の血液検査結果)

歯科医のコメント



記録をつけよう[歯肉の状況]

歯肉の状況

記入日 年 月 日

歯周病

良好 歯肉炎 歯周炎 軽度 中等度 重度

口腔清掃状態 良好・普通・不良

歯周病治療歴 あり・なし・治療中

唾液検査およびCRP値
(CRP値は医科の血液検査結果)

歯科医のコメント

記入日 年 月 日

歯周病

良好 歯肉炎 歯周炎 軽度 中等度 重度

口腔清掃状態 良好・普通・不良

歯周病治療歴 あり・なし・治療中

唾液検査およびCRP値
(CRP値は医科の血液検査結果)

歯科医のコメント

記入日 年 月 日

歯周病

良好 歯肉炎 歯周炎 軽度 中等度 重度

口腔清掃状態 良好・普通・不良

歯周病治療歴 あり・なし・治療中

唾液検査およびCRP値
(CRP値は医科の血液検査結果)

歯科医のコメント

記入日 年 月 日

歯周病

良好 歯肉炎 歯周炎 軽度 中等度 重度

口腔清掃状態 良好・普通・不良

歯周病治療歴 あり・なし・治療中

唾液検査およびCRP値
(CRP値は医科の血液検査結果)

歯科医のコメント