

むさしデンタルオフィス通信

2011. 2 VOL.42

こんにちは。歯科衛生士の高橋 絵里奈です。



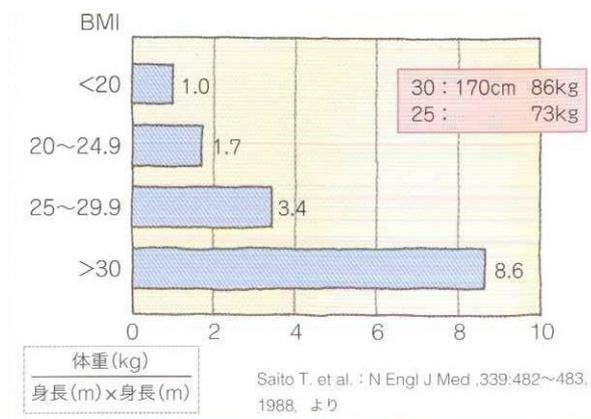
2月に入り1年で最も寒い時期になりましたが、皆さん風邪など引いていませんか？昨年は暖冬で雪がほとんどなく、過ごしやすかったせいかな今年は一層厳しく感じられますね。寒さに負けず冬を元気に乗り切りましょう！



歯周病と全身疾患

全身の健康と歯科治療とは、密接な関係があるのはご存知ですか？歯周病と肥満と糖尿病は別々の病気ではなく3兄弟の病気と考えてください。

まず肥満と糖尿病の関係についてです。食べ過ぎれば糖質の摂取量が過剰になり、すい臓を過ぎずインスリンの出が悪くなります。食べ過ぎた結果肥満になり、脂肪細胞が増えるほどインスリンの働きを邪魔する物質が分泌され、インスリンが働きにくくなります。その結果糖尿病になってしまいます。



肥満と歯周病の関係～日本人のBMIと歯周病罹患リスク。
肥満度が高くなると、歯周病のリスクが高まる

263-01571

次に肥満と歯周病についてです。左の表は、1988年に調べられたデータですが、体格指数であるBMIの値が大きくなるにつれ、歯周病のリスクが高くなっているのがわかります。BMIが30以上の人は20以下の人より8.6倍歯周病のリスクが高くなります。生活習慣が歯周病に及ぼす影響をみても喫煙・年齢・歯磨きの回数などよりも肥満度との相関性が高いことが確認されています。肥満であるということは、自ら生活習慣を改善

することを放棄していることを意味しており、その点からセルフケアが最も重要な歯周病のコントロールも難しいことを示唆しています。

最後に糖尿病と歯周病についてです。歯周病の原因となる細菌の表層には内毒素があり、これが細胞に接触すると毒のようなものを出します。内毒素が毛細血管から肝臓にいくとインスリンの働きを抑制する物質を作り出します。

そのためインスリンが出ていても効果がなくなってしまい、血糖が高い状態が続いてしまいます。その結果、ブドウ糖は脂肪細胞に運ばれて脂肪に変わり糖代謝異常を起こし糖尿病になってしまうのです。

このようなことから歯周病と肥満と糖尿病は3兄弟と考えられています。でも安心してください。この3兄弟に対する防御方法も考えられています。

- ・歯科医院での適切な歯周病の治療を受ける
- ・欠損がある場合、天然歯に近似したよく噛める状態に機能回復する
- ・ブラッシングを徹底して行い、歯周病菌の数を減らす
- ・ゆっくりと食事して、満腹中枢からの指令を出し、過食にならないようにする
- ・よく噛むことにより、脳内に神経ヒスタミンを蓄積させ、食事をやめる指令を出す
- ・ウォーキングなどの有酸素運動を継続的にする

これらのことを行って生活習慣を変えることによって怖い相手も封じ込めることができるのです！

もっと詳しく知りたい方は当院に置いてある武田孝之・林揚春先生の「歯の欠損から始まる病気のドミノ」という本を読んでみてください。自分の生活習慣を変えるきっかけになるとと思いますよ。

スノーボード



雪が降ると通勤が大変になりますが、私の冬の楽しみとしてスノーボードがあります。

今年は新しい板とブーツを購入しました。昨年からはゲレンデがオープンするのを心待ちにしていたのですが、積雪が少なく12月は行けませんでした。ようやく1月の連休を利用して友人たちとジュネス栗駒に行ってきました。深雪でとても滑りやすかったのですが、風が強くあまり気温も高くなかったため、帰る頃には顔が痛かったです(笑)

昨シーズンは、雪が少なくあまり行けなかったのが怪我に気がつけながら今シーズンは思う存分楽しみたいと思っている今日この頃です！！

2011/2							2011/3						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26
27	28						27	28	29	30	31		

赤字は2月3月の休診日です。

2月23日は馬場目小学校歯科保健の講話のため午前中休診となります。

むさしデンタルオフィス
秋田市保戸野通町 4-8 1F
TEL : 018-853-8214
フリーアクセス : 0800-800-8461
<http://www.musashi-dent.jp>