

こんにちは 歯医者さん

歯科医院の先生方から、歯や口の健康づくりに
ついてお話を伺います。

今回は、
もみの木歯科クリニック 西尾文樹 先生です。

歯周病と生活習慣病

健康診断で高血糖、高血圧、高脂血症、肥満などを指摘されたことのある方は多いでしょう。異常の程度が軽くても、これらは相互にからみあって糖尿病や心臓病などの生活習慣病のリスクを何倍にも高めます。こうした生活習慣病のメカニズムに歯周病が影響しているらしいことがわかってきました。歯周病を全身との関わりでとらえることは、歯周病の予防、生活習慣病の予防、双方にとって大切といえます。

糖尿病と歯周病

潜在的な患者を含めると1,600万人を超えともいわれる糖尿病と、歯をなくす大きな要因となる歯周病は大きな関わりがあることがわかってきています。二つの病気は一見、つながりがないように思えますが、歯周病は糖尿病の6番目の合併症といわれます。また、これまでに行われた数え切れないほどの疫学的な分析の結果、糖尿病の人は、そうでない人に比べ、歯周病にかかっている割合が高いということが報告されています。

健康診断などで血糖値が高いといわれたら、食生活や

運動不足に注意するとともに、かかりつけの歯科医院で歯周病チェックを受け、治療することで、糖尿病の症状を緩和することにもつながるといえます。

歯周病と生活習慣病との関係

歯周病が体の様々な病気に影響していることがわかってきています。中でも、特に注目を集めているのが、生活習慣病との関係です。歯周病予防が生活習慣病を防ぐことにつながります。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に、高血糖、高血圧、脂質異常の2項目以上がある場合にあってはまるとされています。食生活において、よく噛んで食べることは肥満防止につながるということがわかっています。歯周病予防に心掛け、丈夫な歯で規則正しい食事をして、間食を減らし、よく噛んで食べることが大切です。間食を減らせば、それだけ食べかすが歯につく機会が減り、歯周病が防げます。同時に、余分な間食を止めるだけでも肥満防止になりますね。

(参考文献：社団法人長野県歯科医師会HP)

ハートフル ふれあいデー 開催のお知らせ

ハートフルケア たてしなでは、『いい日 いい日 地域で支えるあった介護』をテーマにハートフル ふれあいデーを開催いたします。大勢の皆様のご参加をお待ちしております。

開催日時 11月11日(日) 午後1時～4時

開催場所 ハートフルケア たてしな

内 容

- 人とつながるふれあいレクリエーション
講師 大塚 寛美 氏
- 江戸芸かっぽれ 梅后流信州上田道場
- 御泉水太鼓 ジュニアチーム

- 福祉車両試乗体験
- 福祉用具展示・紹介
- 健康チェック・介護相談会



- ★屋台コーナー……焼きそば・きのこ汁・綿あめ・飲み物(無料)
- ★ゲームコーナー……スタンプラリー・輪投げ 等

*駐車場は デイサービスセンター やすらぎ になります

お問い合わせ先 ハートフルケア たてしな TEL. 56-1955 有線: 4501