



歯医者さんからのかわらばん

# もぐもぐ施設だより

Vol. 15



歯だけの問題じゃない！  
歯周病と糖尿病との関係

歯周病で歯がなくなり、かむ機能が低下すると全身の健康に影響します。今回は糖尿病との関わりをピックアップしてお伝えします。



## 糖尿病と歯周病の関係をもっと知るための4つのポイント

歯周病

糖尿病

自分たちでできること

歯科医からのアドバイス

詳しくは中面をご覧ください!!

## 訪問歯科診療・施設指導のご案内

身体の不自由な方、寝たきりの方で、歯科医院に通院できない方のために、高松市歯科医師会では会員の協力により、訪問歯科診療を行っています。また、介護施設での口腔衛生指導もお受けします。いずれのご相談も下記の電話番号までご連絡ください。

訪問歯科診療をご希望の方は…

- ①かかりつけの歯科医をお持ちの方はまずそちらへご相談下さい。
- ②かかりつけの歯科医が訪問できない場合、高松市歯科医師会にご相談ください。

高松市歯科医師会へのご相談

**TEL:087-851-1166**

※訪問歯科診療はすべての治療ができるものではありませんので、お口の中の症状、お体の症状を歯科医師にご相談下さい。

### 高松市長挨拶

「口は健康の入り口」と言われており、歯と口腔のケアは、口の中を清潔に保つだけでなく、全身の健康と深くかかわっております。とりわけ、今回のテーマでもあります歯周病は、歯を失う原因になるだけでなく、肺炎や心臓疾患・糖尿病などの発症や重症化の要因となる可能性があるとして指摘されております。

このようなことから、本市では、生活習慣の改善に取り組むため、妊婦及び成人期の節目の歯科健診を行うとともに、成人を対象に、口腔ケアの普及・啓発を行う健康教室のほか、糖尿病予防教室で歯周病との関連性について講義等を実施しているところでございます。

市民の皆様には、本紙の情報などを十分に活用いただき、健康の保持・推進に取り組まれますようお願い申し上げます。

高松市長 大西 秀人

### 高松市歯科医師会 会長挨拶

今回のもぐもぐ施設だよりは、現代日本の国民病である『糖尿病』と『歯周病』の関係について作成いたしました。日本人の歯周病患者は約331万人、糖尿病患者は約1000万人ともいわれており、歯周病と糖尿病は互いの病態に悪影響を与え、重症化しやすいことが明らかになっております。歯ブラシ一本から始まる日々のブラッシングは元より、定期的にかかりつけ歯科医院で健診や口腔ケアを受けることでかむ機能をしっかりと維持し、食生活から生活習慣を改善し、介護の予防と介護度の重症化を抑える事が重要と考えております。

私たち高松市歯科医師会は、今後も市民の皆様のお口の健康づくりを通して全身の機能向上を目指し、口から始まる健康長寿を実現するため日々研鑽してまいります。

公益社団法人高松市歯科医師会会長 梅村 謙二

### 休日・夜間に歯のことで困ったら!!

休日・夜間の救急歯科治療や身障者の歯科診療も行っています。高松市歯科救急医療センターへご連絡ください。

診療内容・時間	曜日	月	火	水	木	金	土	日・祝
休日救急診療 9:00~12:00 13:00~16:00 (年末年始・お盆)	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	○
夜間救急診療 19:30~22:00	○	○	○	○	○	○	○	休診
障がい者診療 9:30~12:30 13:30~16:30 <b>完全予約制</b>	○	休診	休診	○	休診	○	○	休診

※気象警報、災害警報の発令中は休診になることもあります。受診の際はTELにてご確認をしてください。※本事業は高松市の補助を受けて実施されています。○診療しています

お問い合わせ・診療のご予約は

**TEL:087-851-1167**

公益社団法人 高松市歯科医師会

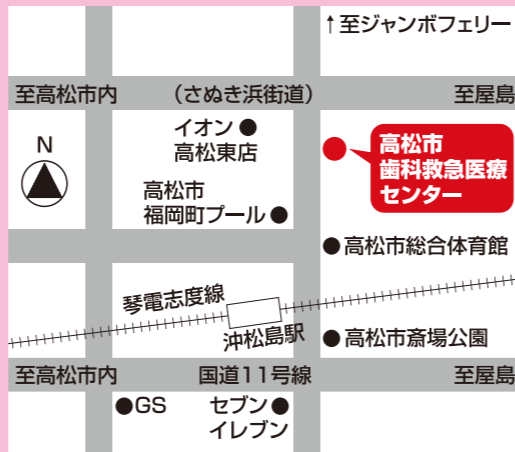
〒760-0066

高松市福岡町3-36-23

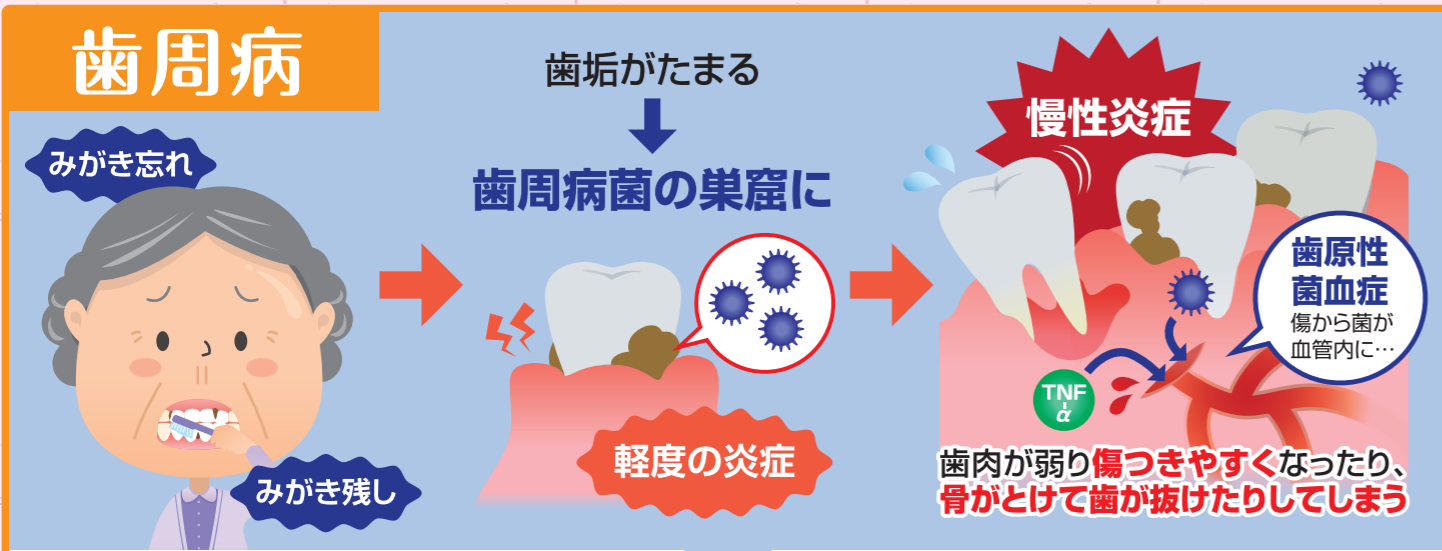
FAX:087-851-1120



ホームページはこちらから▶



# 歯周病



## 歯が抜けてよく噛めなくなると...

糖質過剰摂取&栄養不足に!



パンやうどんなど食べやすい炭水化物しか摂取なくなり、カロリーは十分でも栄養が不足している状態になります。

食べ過ぎから食後高血糖に!

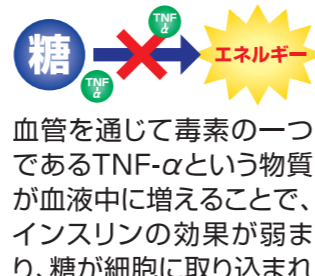


満腹中枢が刺激されず、また食物を丸呑みにしてしまうため食べ過ぎてしまい、血液中の糖が増加。食後高血糖につながります。

しげんせいきんけつしょう

## 歯原性菌血症

糖質代謝を悪くする



血管を通じて毒素の一つであるTNF-αという物質が血液中に増えることで、インスリンの効果が弱まり、糖が細胞に取り込まれにくくなるため、糖尿病が発生、または悪化するといわれています。

## 耐糖能異常症

糖質代謝がうまくいかず、身体に入った糖分をエネルギーに変換できない状態。血液中にあふれたブドウ糖により体内の老化が早まり、血管や身体がポロポロに

# 糖尿病



不規則な生活や暴飲暴食が原因となって起こるとされる糖尿病。現在、その患者数は316万人といわれています。糖尿病では血液中の血糖値が上がることによって血管がもろくなり、全身の様々な器官に合併症を引き起こします。

# どうすれば治療できるの?

**Point** 生活習慣の改善

しっかりかんで食べる  
野菜や肉など噛みづらい食物も工夫して食べましょう

タンパク質を取る  
タンパク質は痛んだ身体を回復させます

そのためにも歯を治そう

(噛む機能を回復)

**Point** 歯周病の治療

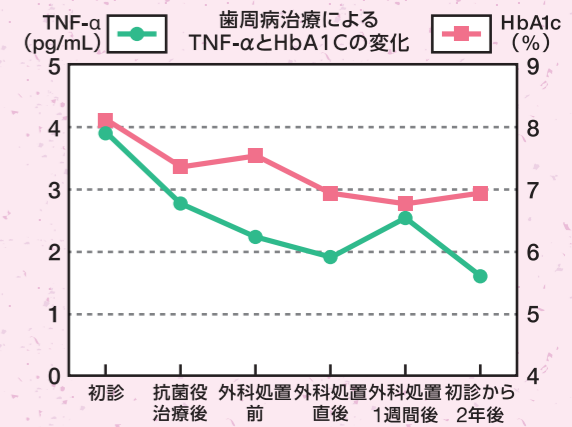
適切なブラッシング方法で歯磨きをする

定期的に歯科医院を受診し専門的な口腔ケアを受ける

## 歯周病をしっかり治療する事で糖尿病も改善する

歯周病を計画的に治療することにより、毒素であるTNF-αだけでなく、糖尿病の指標であるヘモグロビンA1cも下がるというデータがあります。(右のグラフ参照)

歯周病と糖尿病は放置せず、それぞれをちゃんと治療することでお互いの症状を改善させることができます。よって歯周病をしっかり治療することが重要だといえます。



しっかり治療・予防をして歯を残して噛めるようにしましょう

## 歯科医からのアドバイス

このように糖尿病と歯周病は密接に関係しています。主に生活習慣が起因となる病気のため歯科医をはじめ、主治医の先生やケアワーカーの方と相談して、普段の生活を含めて計画的に治療することが重要です。その際に患者さんをお願いしたいことは、ご自身の全身疾患の状態をできるだけ把握し、お医者さんやケアワーカーの方になるべく正確に伝えていただきたいということです。

口腔は体の中でも非常にデリケートな部分です。そのため歯科医は患者さんの病歴や全身状態を細かく把握しながら治療計画を立てています。体質や持病により治療方法や使える薬が変わってきますので、受診の際には歯科医にご自身の病歴や体調を伝えるとともに、歯科を受診することを内科や整形外科の主治医の先生に伝えてください。必要があれば歯科医師からお手紙を依頼し、担当医同士で意見交換を行います。

また、あなたが現在吞んでいるお薬の中には、命を左右するほど重要な役割を果たしているものもあります。ですから、ご自分の考えで内服中の薬を止めたり量を変えたりせず、主治医の先生や、歯科医師の指示を守るようにしましょう。

そして何より、普段から口腔内を清潔に保つことで、抜歯などの大変な治療を避けたり、歯周病や糖尿病などを予防したりできるのです。歯科医をはじめ、医療、福祉従事者は皆、患者さんの全体的な健康を祈っています。ぜひ歯科医院に足を運び、適切な口腔衛生指導を受け実践してみてください。

