

歯っぴー ライフ

◆ 県歯科医師会編 ◆

今年四月の診療報酬改定や医療制度改革などにより、特定健診・特定保健指導が導入され、メタボリックシンドロームの予防・改善に行政が乗り出しました。いわゆる「メタボ」とは、内臓に脂肪がたまり過ぎていく上に、血清脂質、血圧、血糖値の異常が二つ以上重なった状態です。これらが動脈硬化の発症・進行を相乗的に早め、心筋梗塞や脳梗塞などの引き金となります。

血液中の糖の濃度が高く

真境名 勉 (まじきな歯科クリニック・那覇市)



Happy Life

55

なった状態を糖尿病といいますが、ここ数年、歯を支える歯周組織に起こる歯周

肥満につながる歯周病

病と、糖尿病との関係が注目されています。糖尿病があると唾液の分泌量が減って歯周病菌が増えたり、免疫機能などが低下して歯周病が発症、進行したりやすくなります。逆に、歯周病がひどくなると、炎症により出てくる物質TNF- α (炎症性サイトカイン) が、インスリンの効きを悪くし、糖尿病の状態を悪くするといわれています。

以前から、糖尿病患者には歯周病の併発が多いことが知られていました。日本糖尿病学会の調査によると、①糖尿病患者の歯周病は重症化しやすい②歯周病を治療することで、血糖が

食事は一口で
30回噛むことを
目標に



改善する例がある③歯周病があると頸動脈の動脈硬化や腎症を併発しやすいといったことが分かってきたそうです。

二〇〇七年には医科と歯科の連携を深め、糖尿病と歯周病の予防・治療の向上を図る目的で、日本糖尿病協会と日本歯科医師会、日本歯周病学会の協力で日本糖尿病協会の歯科医師登録医制度がスタートしまし

糖尿病とも深い関係

た。これにより今後、医科と歯科の両面から糖尿病などの生活習慣病に対する取り組みが広がっていくと思います。

糖尿病と肥満の関連は知られていることですが、肥満の予防・解消にも、歯周病予防が関係することをごんじですか。食生活で歯周病予防を心がけると、肥満防止につながるのです。

ポイントは、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で、間食を減らせば、それだけ食べかすが歯につき機会が減り、歯周病を防げる上、肥満防止になります。

しっかり噛めば、唾液がよく出て、口の中がきれいになり、満腹感も得られるため、食べ過ぎないで済みます。食事は一口で三十回噛むことを目標にしてください。