

# 加藤新聞



## 医科・歯科連携 の必要性

現在の栄養指導では味覚障害・咀嚼機能をあまり考慮されていないように思われます。

例えば、味覚障害・唾液分泌障害で偏食を来している人に「バランス良く食べましょう!」と言ったり、臼歯を失い噛めない人に「野菜を50g食べましょう!」と言ったり…。

偏食の向こうに味覚障害が、軟食の向こうに咬合の問題が隠れていることをもつと知っていただきたい。

口腔から始まる全身への感染と炎症を生涯にわたり予防することが大切です。

歯周病原性全身感染症は臓器の炎症をもたらせます。つまり、歯周病原が口から全身へと流れることにより、次の流れで病気を発症するとされています。

- ① 口腔炎症…う蝕、歯周病
- ② 血管炎症…心血管病



- ③ 膵臓炎症…糖尿病
- ④ 神経炎症…認知症

お口の災いは血管を通して全身を駆け巡ります。歯周病は擦り傷にウチを塗りたくると同じことなのです。お口から肛門までは一本で繋がっています。バイ菌の入り口と出口、どっちが大事でしょうか？

※に시다わたる糖尿病内科  
西田互先生の講演会より

## 歯科と糖尿病

平成27年に実施された国民健康・栄養調査によれば、70歳以上で糖尿病が強く疑われる人の割合は男性で27.3%、女性で17.2%に及びます。予備軍まで含めれば、高齢者の半数近くが糖代謝以上の状態にあると考えられます。

1型糖尿病患者では歯周病の頻度が高く、重症化しやすいことが報告されています。遺伝子異常に基づく糖尿病は全体の数%に及ぶともいわれています。このため、糖尿病の問診

においては「家族歴の聴取」が重要視されます。このほか、意外に多い原因が膵臓がんによる膵臓切除後の糖尿病です。

## 高血糖症状

糖尿病の典型的な症状をご紹介します。

- 口渇
- 多飲
- 多尿(夜間排尿回数増加)
- 体重減少(1カ月で5~10kg減少)
- 全身倦怠感
- こむら返り(就寝中に好発)
- 脱水症状(舌の乾燥と委縮)

## 歯科・医科と食事

義歯不適合や動揺歯による痛みがある場合や、臼歯の喪失による咀嚼不良がある時、患者は軟らかく食べやすい果物やアイスクリーム、麺類などに走りがちです。重度の糖尿病や歯周病による味覚障害があるときは、ハンバーガーやラーメンなど、濃い味の食事を好んでとるものです。

## 予防から治療まで できるのは歯科だけ

医科は糖尿病発症後にしか介入することができませんが、歯科の場合には歯周炎発症後はもとより、健康の

うちから介入することが可能です。予防から治療まで、ユニットに座った方の人生に寄り添うことができるのは歯科医療だけなのです。歯科医療のすばらしさと歯科の責務が浮かび上がってくることでしょう。

## 歯周病は、糖尿病の合併症の一つです

### 〈お口の健康セルフチェックシート〉

#### 生活習慣

- 1 間食をあまりしない
- 2 ストレスをうまく解消している
- 3 たばこを吸わない
- 4 深酒をしていない
- 5 1日1回は時間をかけて歯磨きをしている
- 6 フッ化物入りの歯磨き剤を使っている

「5個以上に○がついた人」  
これからも良い生活習慣で過ごしましょう。

「3~4個に○がついた人」  
一つでも○を増やしましょう。

「0~2個に○がついた人」  
すぐに生活習慣を見直しましょう。



## お口の様子から

- 1 いつも口の中がさわやかだと  
思う
- 2 歯肉の色がピンク色で引き締  
まっている
- 3 歯のぐらつきがなく、しっか  
りかめる
- 4 歯と歯の間に物が挟まらない
- 5 歯がしみたり、痛まない

全ての項目に○がつかないときは、お口の中に問題がありそうです。

1週間に1回はお口の健康状態を自分で観察し、定期的に歯科を受診しましょう。

## <参考書籍>

「内科医から伝えたい  
歯科医院に知ってほしい  
糖尿病のこと」



医歯薬出版株式会社

今回は、日本の歯科医師が参加する口腔と全身のかかわりに関する大規模な研究結果がありますので、ご紹介します。

2019年9月

# 加藤新聞 Q & A

Q 爽りの秋、今年味わいたい食材は？

院長 かに 和井元 さんま

河口 さんま 松岡 くり

倉岡 さんまとビール

Q 秋のイベントといえば運動会。  
好きな(得意な)競技といえば？

院長 たま入れ

河口 リレー 和井元 リレー

倉岡 騎馬戦 松岡 リレー

## 今月のコラム

愈恩 朋子

加藤新聞をご覧いただきましてありがとうございます。助手の倉岡です。今年の夏も暑かったですね!!ということで私の夏の思い出を…。

以前のコラムでもお話ししたかもしれませんが、大学時代は軽音サークルでバンドを組んでいまして、今年で結成十七年！一年で二、三回しか集まりませんが、楽しく演奏をしております。ちなみにどこかのイベントに出ることもないので、皆様にはお聞かせする機会がないのですが(汗)

しかしながら、ここ最近は集まるたびにメンバーの誰かが体調不良なのです。全員が30歳を超えてくると若さだけでは乗り切れません。ちなみに前はギターが当日にぎっくり腰

を再発させました。機材が重いですからね…。今回は誰か…。ということとだったので、なんとベースの車のタイヤがバースト!! 幸いケガはしていないのですが、別のメンバーの車に機材を載せ直したりと練習前から大変だったようです。

そんなハプニングもありましたが、練習はいつも通り和気あいあい、楽しい時間を過ごせました☆皆様は今年の夏はどうお過ごしでしたか？ また来年の夏も楽しく過ごせますように！

## 院長のオススメ図書

私も知らなかった糖尿病に関する話です。

「治療後のHbA1cが7.5%~7.6%の場合、最も死亡リスクが低い」、「HbA1cが6.5%未満の場合、死亡リスクは上昇」、「インスリン治療群の場合は、HbA1c 6.4%(中央値)の死亡リスクが、HbA1c 10.5%(中央値)とほぼ同じ」

また、「糖尿病専門医はHbA1c7%未満で危険信号であるとしている」、「糖尿病外来では高血糖よりも低血糖が大切」

さらに、低血糖がひどくなると「普段は温厚な人が急に怒り出す易

怒性や、徘徊などは認知症と間違われることが多い」というのも初めて知りました。皆さんもよかったら一読をおすすめします。

## <参考書籍>



医歯薬出版株式会社

「糖尿病療養指導士に知ってほしい 歯科のこと」

## 休診日のお知らせ ※日曜・祝日定休

2019年 9/14(土)、9/28(土)、10/19(土)

## 土曜日午後診療のお知らせ ~矯正治療~

2019年 9/21(土)  
10/26(土)

## 午後休診のお知らせ

2019年 9/7(土)、9/26(木)  
10/5(土)、10/24(木)

※12時00分まで

予告なく変更する場合がございます。ご了承ください。  
詳しくは院内掲示板、またはHPをご覧ください。