

加藤新聞



糖尿病と歯科の関係

糖尿病治療で救われた命

「糖尿病がイヤなら歯を磨きなさい」の著者は、当時は体重が92キロで血圧も血糖値も高く、糖尿病専門医であるにもかかわらず、メタボリックシンドロームの権化、糖尿病予備軍であり、重症の不整脈がありました。歯医者さん・歯科衛生士さんとの出会いが、著者の人生を大きく変えたとありましたのでご紹介します。

『歯科衛生士さんに歯垢と歯石を取ってお口の中をピカピカにしてもらい、正しい歯磨きと歯間清掃（歯と歯の間の掃除）のやり方を教えてもらった私の体に、奇跡とも思えることが起こったのです。』

まず朝だけでなく、夕食後の歯磨きとデンタルフロスが習慣になると、長年の夜食が止まりました。それまでは、大学病院から夜の10〜11時



に帰宅すると、ケーキ、アイスクリームやラーメンなど食べ放題。ですが、夕食後の歯磨きとフロスでお口がきれいになると、夜食で口の中を汚したくないと思うようになりました。せっかく台所をきれいに片付けたあとで、家族に汚されたら、怒りたくなりますよね。これと同じで、お口の中も、一度きれいにすると、汚したなくなるわけです。

夜食が止まると自然に体重が減り始め、そうすると運動やウォーキングをしたい気持ちが起こり、約1年間で18キロのダイエットに成功しました。そして、高血圧や高血糖、重症の不整脈など、抱えていた病魔はすべて退散。私は歯医者さんと歯科衛生士さんに、まさに命を救われたのです。』



前糖尿病

「四国新聞」（2017年1月1日付）の1面は、「讃岐っ子は生活習慣病予備軍」

小学四年生のうち、男子で約15%、女子で約14%にあたる児童のヘモグロビンA1cの値が5.6%以上だったというデータがあります。つまり、40人のクラスのうち6人の子どもの「前糖尿病」の状態にあるということです。

その他にも、現代の子どもたちの約3割には味覚障害が見られると言われています。

糖尿病が増えている原因は何？

① 夜遅い食事

【すい臓の休む暇がなくなった】

夜遅い食事により、すい臓に大きな負担がかかります。その結果、血糖値を下げるための「インスリン」が出にくくなります。

② 運動不足

③ 高脂肪食

④ 単純糖質のとりすぎ

⑤ 早食いと軟食



歯周病の治療で糖尿病が劇的に改善

歯のまわりと内臓脂肪で同じことが起きていた！

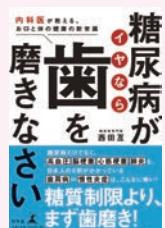
歯周病とは、「お口ボヤ」が起きている状態です。体の中でくすぶっている「慢性炎症」（＝歯周病）を見つけたし、その火種を消してあげないと、最強と言われるインスリン治療を行っても糖尿病は良くなりません。

歯周病と糖尿病は「コインの裏表」

歯周病と糖尿病は「慢性炎症」でつながっているのです。歯周病が良くなると糖尿病が良くなったり、糖尿病が良くなると歯周病もおさまったり、という関係にあります。冒頭の著者の体験も、歯周病という慢性炎症が抑えられたために、体の中にあるたくさんのボヤが消えてくれたと言えるでしょう。

慢性炎症はお口から。慢性炎症対策は、まず歯周病の予防と治療から始めましょう。

< 参考書籍 >



『糖尿病がイヤなら歯を磨きなさい』
幻冬舎

2019年5月 加藤新聞 Q & A

Q この時期なりたくはない五月病…
ストレス発散方法を教えてください。

院長 うまいもの食って飲む

河川 筋トレ

和井元 一人になる

倉岡 ぼっちカラオケで熱唱

松岡 美味しいお酒を飲んでひたすら寝る

Q 梅雨…雨の日は家で映画でも
見ませんか？おすすめの映画を
教えてください。(アニメ・ドラマでも可)

院長 マトリックス

河川 ラ・ラ・ランド

和井元 タイタニック

倉岡 勇者ヨシヒコシリーズ

松岡 ルイスと魔法の時計



今月のコラム

倉岡 朋子

加藤新聞をご覧いただき、ありがとうございます。
今回はゴールデンウィーク特集!!

私の休日の過ごし方！をご紹介します。
まずはおやすみと遅めの起床！と行
きたいところですが、私の朝は早い
です。なぜならペットのデグーが朝
ご飯の催促をするから…。回し車を
わざと音を立てて回したりして私を
起こしにかかります。前に寝坊して
10時くらいに目が覚めた時には拗ね
て名前を呼んでも後ろ向いたまま、
お尻つつんしても無視されました。
そしてようやくゆっくり朝ご飯…も
できません。2匹のわんこたちが遊
んで！かまって！攻撃してくるから
…。分かるんですね、休みの日には
遊んでもらえるって。平日は一切コ
タツから出てこないんですけどね。

ご飯を食べたらさあ私の時間です
☆着物を着て神社や観光地巡りした
り、お買い物に行ったり、洗車した
り…よく考えると休日もぼっちで行
動してます(笑) 最近は日ごろの疲
れから一日コタツでCATVを見な
がらわんことゴロ寝するのが多いで
すけど。そして夕方にはサザエさん
症候群、また月曜が来る…などと憂
鬱になりながら晩御飯を食べ(ここ
でもわんこが邪魔してきます)、明
日また頑張るために早めに就寝…は
せずにしばらく布団の中でゲームし

ながら寝落ちします☆
今年のゴールデンウィークは最長
10連休！皆様はどのような休日を過
ごされますか？

院長のオススメ図書

味覚障害の主な原因には、

- ① 亜鉛の欠乏によって味蕾細胞の再
生が阻害された場合
- ② 医師から処方される薬が原因とな
っている場合
- ③ 肝臓や腎臓の病気、胃腸の手術後、
甲状腺の病気など、全身の病気が原
因の場合
- ④ うつ病や神経症など、心理的な要
因から起こる場合
- ⑤ 嗅覚に異常がある場合
- ⑥ 唾液減少など、口の中の病気が原
因になっている場合

などがあります。
この分野は歯科が関与することに
なるでしょう。他にもまだ伝えたい
ことがあります、こちらの本をぜ
ひご覧ください。



『味覚障害と
ダイエット』
講談社

休診日のお知らせ ※日曜・祝日定休

2019年
5月23日(木)～5月26日(日)
6月8日(土)、6月27日(木)、6月29日(土)

※4/30、5/1、5/2は
通常通り診療します

土曜日午後診療のお知らせ～矯正治療～

2019年 5月18日(土)、6月15日(土)

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。

Q&A総数1,300件以上！
歯の悩みをすぐに解決!!

HPを是非ご覧下さい！



<http://www.kato.or.jp/question/>

加藤歯科医院 |

検索