

# 加藤新聞



## 糖尿病と歯科のお話

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研究

「口腔状態が良好であれば寿命が長く、重大な疾病への罹患も少ない」

この仮説を検証するために、日本の歯科医師自らが参加する前向き研究、『レモネード・スタディ』（歯科医師を対象とした歯と全身の健康、栄養との関連に関する研究）が誕生しました。

死亡や全身疾患の発生頻度は低い  
ため、前向きコホート研究で口腔と全身の因果関係を明らかにするためには、1万人規模を10年近くにわたり追跡調査する必要があります。歯科医師であれば自記式問診票のみで正確な口腔衛生状況を調査できますし、歯科医師会事務局を通して歯科医師共済制度などを利用すれば、研究参加者の死亡や疾病罹患状況を把握す

ることも可能です。

本研究は、全国の都道府県歯科医師会と名古屋大学大学院医学系研究科予防医学講座が中心となり、公益財団法人8020推進財団と厚生労働科学研究班の協力を得て、実施されました。

ベースライン調査は「歯科医師健康白書アンケート」を配布し、2001年2月に愛知県歯科医師会ですタート。その後2006年7月まで、6年をかけて全国で実施され、最終的な調査参加者は21,272名（有効回答率36.2%）でした。その数は、当時の日本歯科医師会会員の1/3に達しています。

### 「歯科医師健康白書」アンケート内容

- 年齢
- 歯科医師従事歴
- 既往歴
- 家族歴
- 口腔衛生状態
- 喪失歯数、歯周の状態、口腔関連QOLなど



● アイヒナー分類に準じた咬合支持域数

（31県歯科医師会の11,421名）

● 喫煙・飲酒習慣

● 食習慣（食物摂取頻度調査）

● 運動習慣

● 睡眠習慣

● 心理要因など

## ベースライン調査から分かった歯科医師の実態

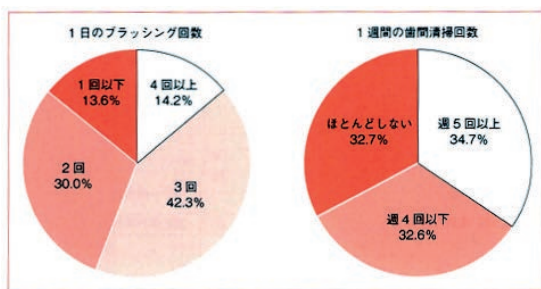
### 歯科医師の口腔清掃習慣

歯科医師で

あるにもかかわらず、ブラッシング回数「1日1回以下」が13.6%、歯間清掃に至っては「ほとんどしない」が32.7%も占めています。

（ちなみに、

当医院の院長は、1日2回のブラッシングと、フロスを使った歯間清掃もやっているそうです！）



### 歯科医師の歯の喪失数

80歳以上に至っては、男女ともに

19本もの歯を喪失していることが明らかにになりました。

### 歯の喪失と栄養摂取

関連した食物摂取頻度調査では、炭水化物のみ喪失歯数の増加に伴い摂取量が有意に上昇、炭水化物以外は優位に低下していました。この調査結果は、歯を失うことがいかに栄養摂取に悪い影響を与えるかを物語っています。

### 歯の喪失と転倒骨折

歯を10〜19本失うと、大腿骨骨折の危険度は2.3倍に高まり、20本以上失うと5.2倍に達することが明らかにになりました。

### 歯の喪失と死亡危険度

歯を10本以上失うと、わずか8年の間に死亡リスクは3割から5割も高まっていました。咬み合わせも、栄養摂取や転倒だけでなく、命にもかかわります。

### 肺炎死亡も歯の喪失から

10本以上歯を失うと、10年の間に肺炎死亡リスクが2倍以上に高まるということが明らかになりました。特に喪失歯10〜19本では2.7倍にも達しており、恐ろしいまでのリスク上昇を引き起こしています。

## 歯の喪失と口腔・咽頭・食道がん

喪失歯数と口腔・咽頭・食道がんの関係ですが、両者の間に有意な関連は認められませんでした。一方、1日の歯磨回数と口腔・咽頭・食道がんの発生リスクの間には、明らかな関連が認められており、1日2回歯磨きを行う集団のリスクを基準値1・0に設定すると、歯みがき1日1回以下の集団では2・5倍のがんリスク上昇が認められました。

## 歯間清掃は長寿の秘訣

ほぼ毎日歯間清掃をしているだけで、10年間の死亡リスクは3割近くも減少することが明らかになりました。

### <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  
その2」



医歯薬出版株式会社

## 2019年11月 加藤新聞 Q & A

### Q 運動会シリーズ！

好きなお弁当のおかずは何でした？

院長 たこのウインナー

河口 からあげ

和井元 からあげとエビフライ

倉岡 デザートの梨

松岡 栗

Q 今まででもらったクリスマスプレゼントで一番うれしかったものは何ですか？

院長 自分へのご褒美でスーツ

河口 ゲーム機

和井元 ネットクレス

倉岡 ヴィヴィアンのピアス

松岡 特大のウサギのぬいぐるみ

## 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。  
今回は最近起こるちよっと納得いかないことについて書かせていただきます☆

以前にこのコラムで、我が家にはペットが色々います、というお話をしたのですが、私がこの世で一番好きな動物は猫！にゃんこ！です。数年前には野良から流れ着いた子がいいたのですが、虹の橋を渡ってしまい、今はペットショップで癒されるか、近所の野良猫にかまってもらうか、しかないのです。加藤歯科医院のある

豊前田界隈にも野良猫はいるのですが、どうもこの子達に好かれてない、いや危険人物として認定されているようなのです。

スタッフの松岡さんが話しかけてもじっと素知らぬ顔なのに、私が近寄っただけで目目ギラギラ、警戒モード発動!!即退避!しちゃうのです。他のスタッフが近づいても逃げたりしないのに、私だけ…納得いかない。みんな曰く、家の犬の匂いがするんじゃないかと言われているのですが…。こんな私と仲良くなってくれる豊前田にゃんこ募集中です☆

## 院長のオススメ図書

なぜ受診が不要なのに、多くの患者さんはお金と時間をかけて通院するのでしょいか。

### 理由

- 1 正しい知識がない。
- 2 「不調」悪いこと「薬」で取り除くべき」と思い込んでいること。
- 3 老化現象を治療すべき病だと思いついて入っていること。
- 4 不調を放置することが不安でたまらないこと。

著者は高血圧をはじめ、風邪、発熱、下痢、便秘などによる病院や診療所

への受診のうち95%は不要であるといっています。  
これって本当でしょうか？  
答えはこの本の中にあります。

### <参考書籍>



『やっぱり高血圧は  
ほっとくのが一番』

講談社 + α 新書

### 休診日のお知らせ ※日曜・祝日定休

2019年 11/28(木)、12/7(土)、12/26(木)

### 午後休診のお知らせ

2019年 11/9(土)

※12時00分まで

### 土曜日午後診療のお知らせ ～矯正治療～

2019年 11/16(土)  
12/21(土)

### 年末年始のお知らせ

12/31(火)～1/3(金)まで休診

2019年の最終診療日は12/30です。  
2020年は1/4から診療開始となります。

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。