

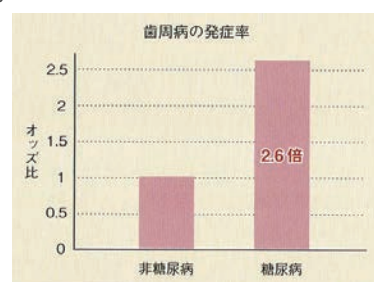


糖尿病と歯周病

糖尿病と歯周病は双方向に関係する

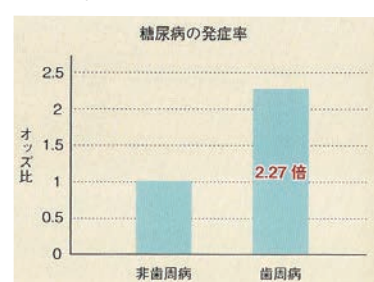
① 糖尿病と歯周病の発症

人よりも歯周病の発症率が2.6倍であるという報告があります。つまり糖尿病になると歯周病になりやすいということです。



② 歯周病と糖尿病の発症

歯周病の人は歯周病でない人よりも2.27倍糖尿病になりやすいという報告があります。つまり、歯周病



になると糖尿病になりやすいということです。①、②より、糖尿病と歯周病は“双方向性”に関係があるといえます。糖尿病も歯周病も“悪い生活習慣”という同じ方向を向いています。

ペットボトル飲料の糖分に注意！

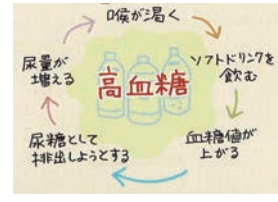
① ペットボトル飲料のカロリーと砂糖量

	カロリー、糖分 (100ml)	カロリー、糖分 (500ml)
コカ・コーラ	45kcal, 11.3g	225kcal, 56.5g
午後の紅茶 (ミルクティー)	37kcal, 7.7g	185kcal, 38.5g
ポカリスエット	25kcal, 6.2g	125kcal, 31.0g
C.C.レモン	40kcal, 10.0g	200kcal, 50.0g

500mlを飲み干すと相当量の砂糖を摂取することになります。

② ペットボトル症候群

喉が渴いたときに、糖分たっぷりのペットボトル飲料を飲むと、喉の渇きが癒されず悪循環に陥ることがあります。



今後さらに糖尿病を中心に生活習慣病を起こす年齢層が若年化することが

予想されます。自覚症状がないため気づいたときには重症化しています。また糖尿病のコントロール不良は細菌などに対する抵抗力が弱くなるため、感染症にかかりやすくなります。

足壊疽による足の切断という稀なケースで無関係と考えがちですが、不注意により感染させ数週間足を切断することも珍しくありません。足壊疽は全身の動脈硬化や感染症のひとつで、歯周病や歯の脱落などと同じ病態によって起こります。若年者のわりに歯周病がひどい方や抜歯後の傷の治りが悪い方などは、ぜひ一度内科的なチェックをお勧めします。

日本人はインスリン分泌能力が欧米人に比べ弱く、内臓脂肪型の肥満になりやすく、内臓脂肪組織は多くの生活習慣病の原因となり、歯周病との関連が指摘されています。

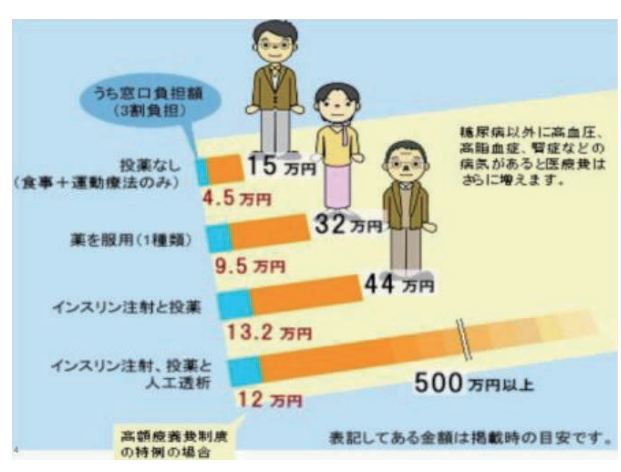
※参考書籍

ペリオバカ養成講座メインテナンス編
医歯薬出版株式会社
「『食育』は歯科医療を変える」

クインテッセンス出版株式会社

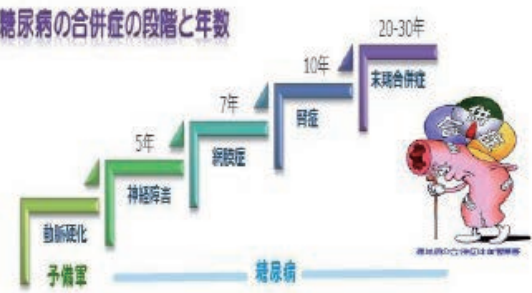
糖尿病による心の負担の5つのフェーズ

- ① ライフスタイルの変更
- ② 薬物治療 インスリンの導入
- ③ 糖尿病合併症 発症・進展



糖尿病の医療費

糖尿病の合併症の段階と年数



糖尿病合併症は血管障害

- ④ 心理的肉体的苦痛が促進的に作用
- ⑤ 抑うつ・うつ病発症

無症状のうちからしっかりと定期通院

自覚症状がないなかで自発的に通わなければなりません。人間はどうしても物事を近視眼的に見てしまいます。今後の健康のため大切なことだと分かっているながら、忙しさにかまけて中断してしまします。糖尿病は治すというより、コントロールする病気です。歯周病と似ているところが多く、相関関係も強いのです。

- 1 血糖
HbA1c<7.0%
空腹時血糖値<130mg/dL
食後2時間血糖値<180mg/dL
- 2 血圧
収縮期血圧<130mmHg
拡張期血圧<80mmHg
- 3 脂質
LDL-C(悪玉)<120mg/dL
HDL-C(善玉)≥40mg/dL
中性脂肪<150mg/dL
- 4 体重
肥満解消

※受診の際には、お薬手帳と糖尿病手帳もお出してください。



DM-NURSE-LAB代表 聖隷クリストファー大学大学院看護学研究科慢性看護学専攻博士後期課程糖尿病看護認定看護師 土川睦子 糖尿病セミナーより

2021年7月 加藤新聞 Q&A

Q コロナで自粛続きですが…今のさやかな楽しみは？

院長 家庭菜園の水やり

河口 スマホで無料マンガを読む

加藤 朝からガラガラ

倉岡 DVD&撮りためた

アニメ鑑賞

松岡 ペディキュアの塗り替え

小松 子供連れて実家に行くこと

Q 大人になると恋しい夏休み…夏休みの思い出教えてください

院長 大学時代の夏休みは毎年

空手道部の合宿…

今では楽しい思い出です

毎日のように午前中に海行って

午後から野球してた

恒例のBBQで

おいしいもの食べて飲む

小1の時ディズニー行ったら

入場制限で入れず、

翌日4時起きして並んだ

課外授業が終わって

友達と一緒にバイト

課外授業につぶされた

高校時代です



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。助手の倉岡です。今回は関門海峡花火大会について書きたいと思います。

コロナの影響でまさかの二年連続の中止!!仕事帰り浴衣に着替えてビール飲みながら見るのが好きだったのに…残念!元々は昭和六〇年に下関でお盆を郷里で迎える人たちの為に単独で開催したのが第1回となります。昭和六十三年の第4回からは門司側からも打ち上げられるようになりました。あくまでも開催団体は別々。海峡を挟んで県境を隔てて同一名称で開催される世界唯一の花火大会なんです。

打ち上げ数は両岸合わせて一万五千発、下関側からは一尺五寸玉(直径四十五cm)の大玉が打ち上げられ、上空四百五十メートルで直径四百五十メートルの大きな花が咲きます。これを見ると夏だなあと感じます。来年こそはビール片手に見たいな☆

院長のオススメ図書

口臭はセルフコントロールができるんです。悩まず、まずはこの本を手にとって読んでみてください。

< 参考書籍 >



『もう、口臭で悩まない!』

株式会社アーク出版

休診日のお知らせ ※日曜・祝日定休

2021年 7/3(土)・7/24(土)・8/28(土)

※7/22(木)は通常通り診療します

お盆休み 8/12(水)~8/15(日)

土曜日午後診療
のお知らせ
~矯正治療~

2021年7/17(土)
8/21(土)

診療時間変更の
お知らせ
12:00までの診療

2021年7/10(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1,500件以上!

歯の悩みをすぐに解決!!

HPを是非ご覧下さい!



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

加藤歯科医院 |

検索