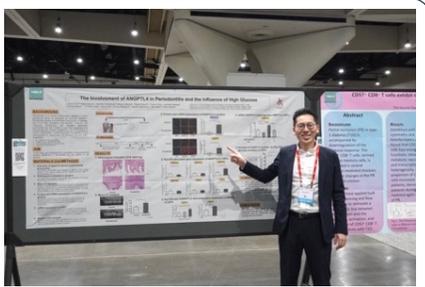


## 糖尿病と歯周病の関連

 歯科医師の近藤です。日中も随分と涼しくなり秋の気配を感じるようになりました。

自分は当院では水曜日に勤務させて頂いておりますが、専門は歯周病と糖尿病の関連を治療・研究しております。（写真は今年6月サンディエゴで開催されたアメリカ糖尿病学会での研究発表写真です）。そこで今回は、糖尿病と歯周病の関連を少しお話ししたいと思います。



糖尿病は日本において1100万人程度の患者数とされており、厚生労働省から発表されている平成28年「国民健康・栄養調査」では、糖尿病が強く疑われる者、糖尿病の可能性を否定できない者（予備軍）はいずれも約1,000万人と推計され、糖尿病の有病率は直近の20年間で増加傾向にあります。

また歯周病は成人人口の7割程度が罹患しており、ギネスブックにも2001年に世界で最も一般的に蔓延している感染症として掲載されています(2023年現在残念ながら？記録は破られることなく現在に至ります)。歯周病は歯の喪失原因の一番の原因となっており、歯の喪失原因の40%は歯周病が原因だと考えられています。糖尿病に罹患すると傷の治りが悪くなったり、足が壊疽をおこしたり、また骨粗鬆症も進行しますが、歯周病の進行も促進することが明らかになっています。



特に、歯周病との関連は近年よく研究されてきており、歯周病は『糖尿病の6番目の合併症』であると認識されるようになりました。つまり糖尿病があると歯周病の進行が著しく促進されます。特にヘモグロビンA1c (HbA1c) と呼ばれる糖尿病の検査値が7%を超えると歯周病の悪化も早まります。また、糖尿病になると傷の治りも悪くなるので、抜歯や手術等の大掛かりな歯科治療をしなければならなくなる前に、歯周病も予防しておくことが重要です。

近年では、医科領域でも糖尿病の管理の一環としての歯周病管理の重要性が浸透してきました。一方で、逆にこうして進行・重症化した歯周病が糖尿病の血糖管理に影響を与えること、したがって歯周病をきちんと治療すると糖尿病も改善するケースがあることが明らかになってきました。一般に歯周治療で改善する糖尿病の検査値（先のHbA1c）の改善度は平均0.4%くらいと言われています。これは糖尿病のお薬1剤分に匹敵すると考えられています。したがって重度の歯周病を併発した糖尿病患者さんは、糖尿病そのものの管理の一環として歯周病を治療するとともに再発予防に努めることが大事です。

最近では、糖尿病手帳に歯科受診の記録も記載できるようになりましたので、これを利用して歯科と医科の主治医との間で連携も取りやすくなっています。ぜひ皆様にご活用いただけたら幸いです。（歯科医師 近藤）

## 『PHIJセミナー in 福岡』へ参加して

 先日、月に一度福岡で開催されていたPHIJ (Perio Health Institute Japan) という予防歯科医療のセミナーが、第6回目にしてフィナーレを迎えました。（名古屋のPHIJセミナーでは当院の長縄院長と歯科衛生士高橋も講師をしております♡）

講師陣のヲタク並みに詳しく掘り下げられた講義は大変面白く勉強になったのですが、自分達の医院紹介から始まり、中間発表や最終発表、通常業務と発表準備に追われ、ここ半年は毎日がバタバタと目まぐるしく過ぎ去っていきました。この記事を書いている今は、フィナーレから3日ほどしか経っていないのですが、嬉しいような寂しいような、なんだか複雑な気持ちの水野です。

共に通わせていただいた松尾先生と衛生士澤田とは、発表準備や発表練習など苦楽を共にし、福岡では朝から高菜と明太子をもりもり食べました。2人の意外な一面も知る事ができ、より一層仲が深まって嬉しく思います😊そして全国から最新の予防歯科医療の知識を深めたい！と集まって来ていた他院のドクター・衛生士と知り合えた事、それも私にとってとても刺激的な出来事でした！

現在は、日本全国に予防歯科医療が広まりつつあります。東山デンタルクリニックの患者様は既に予防の大切さをご存知かと思いますが、まだまだ『歯医者さんは痛みが出たら行くところ』と認識されている方が多いのも事実です。まずはご自身の家族や周囲の人から予防の知識やメンテナンスへ通う事の大切さを伝え、広めて行っていただけたらと思います。



ゆくゆくは地域ごと予防意識を高めて行けたらと思っております♪そしてそしてセミナーで学んだ事は院内ミーティングでシェアし、皆様の歯を守るための知識と方法を、愛を込めて東山スタッフ全員でお届けして参ります♡どうぞよろしくお祈りします♡（歯科衛生士 水野）

## ピラティス、始めました

 こんにちは。冬が近づいてきましたが、皆さん家にこもってないですか？運動はできていますか？😊私は学生の頃の部活以来、特に運動をしてこなかったので、いい加減体を動かさないと…と思い、最近ピラティスを始めました！

インナーマッスルや体幹を使って身体を健康的に鍛えると言われていますが、私は始めるまで"本当にそんなに大変なの？効果あるの？"と半信半疑でした。始めて数回は体のどこを使って、どの筋肉に効果があるのか全く分からずやっていました。それでも運動不足の私は毎回筋肉痛がすごくて、くしゃみをするだけでも腹筋に痛みが…😊そんな運動不足な私ですが、気づいたら3ヶ月継続できていました！！

インナーマッスルを鍛えたりボディラインや骨格のゆがみを整えることも大切ですが、私はピラティスをしているときに頭の中を無にすることができる空間や、終わった後のスッキリとした気分も大好きです。寒いとつい家から出にくくなってしましますが、ピラティスはマットがあれば自宅でもできるので、最近運動できていない方！外に出る気分になれない方！軽い運動がてら始めてみてください😊（受付 中道）





## 噛む回数を増やす工夫

ひと口30回、よく噛んで食べましょうと言われますよね。昔は牛乳ですら、10回噛んで飲みなさいと言われましたね〜、これには諸説あるようですが、「液体なんてどうやって噛んだよ！」と子供ながらに思っていたことを思い出します。

噛むことによって唾液が分泌され、顎や顔の筋肉も鍛えられる上に満腹中枢も刺激されるので食べすぎも防げることは皆さんご存知だと思います。そこで皆さん、食材の大きさはどうされていますか？お料理する側としては、なるべく食べやすいように調理して提供してあげたいと思う方も多いのではないのでしょうか。私もそうでした。

1人目育児の時「こうしなければならない」が強かった私は神経質になりすぎて育児に疲れていました。ところが、自分が子供の為と思っていたことが必ずしも子供の為になるとは限らないと知り、色々とかき直り今に至ります(^)



離乳食が完了してからはキュウリやトマトなんかは丸かじり、これから旬を迎える大根や人参なんかはスティックサラダにしておやつ代わりにしたり、リンゴは皮付きなまま半分にカットしてかじり食べさせます。種も取りません(笑)どこまでが食べられるのか、種の近くは蜜があったり酸っぱかったり色んなことを感じ取るようです。つつい奥歯で噛むことにだけ重要視しがちですが、前歯でかじり取ることもとても大切です。

お料理する際の食材はいつものサイズより大きめにカットしてあげると自然と噛む回数も増えますし、細かく切る手間も省けるので試してみてください。(歯科衛生士 福田)



## 産休を頂きます

歯科衛生士の澤田です。この度1月に出産をするため12月から産休を頂くことになりました。メンテナンスでは患者さんに「寂しい」、「また戻ってきてね」など温かいお言葉を頂き、幸せを感じました💕 いつもありがとうございます🙏 生まれてくる赤ちゃんから発達を学び、パワーアップして帰って来られるよう頑張ります🙏 (歯科衛生士 澤田)



## アクセス、駐車場案内



診療時間8:30~12:30/14:00~17:30  
▲土曜午後は13:30まで 休診:日曜・祝日  
〒464-0807 名古屋市千種区東山通5-89-1  
地下鉄東山線『東山公園駅』徒歩3分  
TEL 052-781-5520

## 食育講座のご案内

いずれも10時スタートです、詳しくはスタッフまで

グルテンフリーお菓子教室  
米粉の純生ロールケーキ

「スポンジの泡立て」と「生クリームの泡立て」違いをご存知ですか？  
ロールケーキにはお菓子作りの基本がいっぱい詰まっています。  
基本を学べば普段のお菓子作りの美味しさも格段にアップします。  
※今回は純生クリーム(乳製品)を使用いたします。

11月15日[水] 10:00-12:00  
内 容：米粉の扱い、スポンジケーキ・生クリームのコツ  
ロールケーキ作製・試食  
受講料：2ポイント(3,000円)  
ポイントまとめて買いますともっとお得に受講できます。詳しくはお問い合わせ下さい。  
定 員：4名様 [3名様以上の参加で開催]  
持ち物：エプロン、手拭きタオル、飲み物  
ご都合が悪くキャンセルされる場合は、お早めにご連絡ください。  
材料準備の開始上、前日50%・当日100%のキャンセル料を頂戴いたします。

【講師紹介】  
今野 裕子 いまのゆうこ  
料理教室tanetone主宰・栄養士

自身の病氣や子供たちのアレルギーの経験を通して、自然治癒力・免疫力を高める食事を研究。  
料理が苦手な人でも、簡単に美味しく栄養を摂れる調理法を提案しています。  
現代の食事はマイナスすることが大敵。  
本物の食材や調味料の選び方を学び、シンプルな食生活をご提案します。

SKIP LifeLesson 企画

## アロマセラピー講座

アロマセラピーで日々の心身の疲れ、体の緊張をほぐしてみませんか？  
今回は体質別にご自身に合った精油を知っていただき、香りも数種類のエッセンシャルオイルの中から好みのものを調合していきます。  
現代に生きる私達は仕事や家事、人間関係など無意識に身体や心が緊張している時間を長く過ごしています。そんな状況で、一日の中で少しでも身体を緩めてリラックスする瞬間があるだけで、心身のバランスが整う事を私も実感しています。今回は植物の力をおかりして楽しく、心も身体も緩まりリフレッシュ出来る様な時間を過ごして頂ければ嬉しいです♪

ご自身で作成した  
ボディオイル・ルームコロン  
お持ち帰り頂けます

日々の生活に、気軽に簡単に  
取り入れられます

・日時・ 11月16日(木)・時間・ 10:00~11:10  
・価格・1point(1500円)・持ち物・ フェイスタオル1枚  
ポイントまとめて購入に更にお得!

【講師紹介】森 美香  
東山デンタルクリニック歯科衛生士  
ナード・アロマ・アドバイザー  
パッチフラワーレメディレベル1コース終了

### 講座の予約方法はこちら

予約の流れ

- ①当院公式LINEに登録ください。
- ②登録後お子様または登録者様のお名前をフルネームで送ってください。  
\*何も送らずに登録された方にはこちらから最新情報や予約のご連絡をすることができません。
- ③予約を希望される講座と希望日をトークで教えてください。

QRコードはこちら

★最新の空き情報や講座内容の詳細をご希望される方のご連絡もお待ちしております。  
★東山デンタルクリニックの公式HPにて講座カレンダーを掲載しております。  
★当院にかかってない方の登録、予約大歓迎です！  
お友達同士での参加やご家族の方の参加もお待ちしております。