

ア歯科 ケア通信

こんにちは！ケア通信41号です！

香川県が誇れるさぬきうどんは美味しい水と塩、小麦で出来ています。離乳食でも大活躍し、歯がなくなっても食べられるものです。しかし、栄養成分のほとんどは炭水化物です。炭水化物は糖質で脂肪に変わりやすいですが食物繊維と一緒に摂ると糖質の吸収を緩やかにします。意識して野菜などの食物繊維と一緒に摂るようにしましょう。

～41号のテーマ～

- ・歯にいいレシピ
- ・糖尿病と歯周病の関係
- ・歯ぐきが下がる原因



歯にいいレシピのご紹介

手軽に作れて、歯にも身体にも良い1品をご紹介します。

レシピの狙い

- ・食物繊維を手軽に摂る事ができます。
- ・切り干し大根のしゃきしゃき感を残し、噛む回数を増やします。
- ・特に顎の発達を促すために小学生のお子様におすすめです。
- ・よく噛むことで唾液の分泌を促します。



～切り干し大根の和風炒め 2～3人前～

材料

- ・切り干し大根 30g
- ・長ネギ 1/2本
- ・しめじ 1/2パック
- ・油 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・だしの素 小さじ1/2
- ・かつおぶし 適量



1. 切り干し大根を水で戻しておきます。
2. フライパンに油を入れて弱火にかけます。
3. 油が温まったら中火にして、しめじ、切り干し大根（水気を切ったもの）、長ネギの順番に炒めていきます。
4. しょうゆとだしの素で味付けをします。
5. 最後にかつおぶしを入れて完成です。



歯周病治療で糖尿病を改善しよう

香川県は糖尿病死亡率が高い！



平成29年 全国ワースト4位
平成28年 全国ワースト9位
平成27年 全国ワースト3位

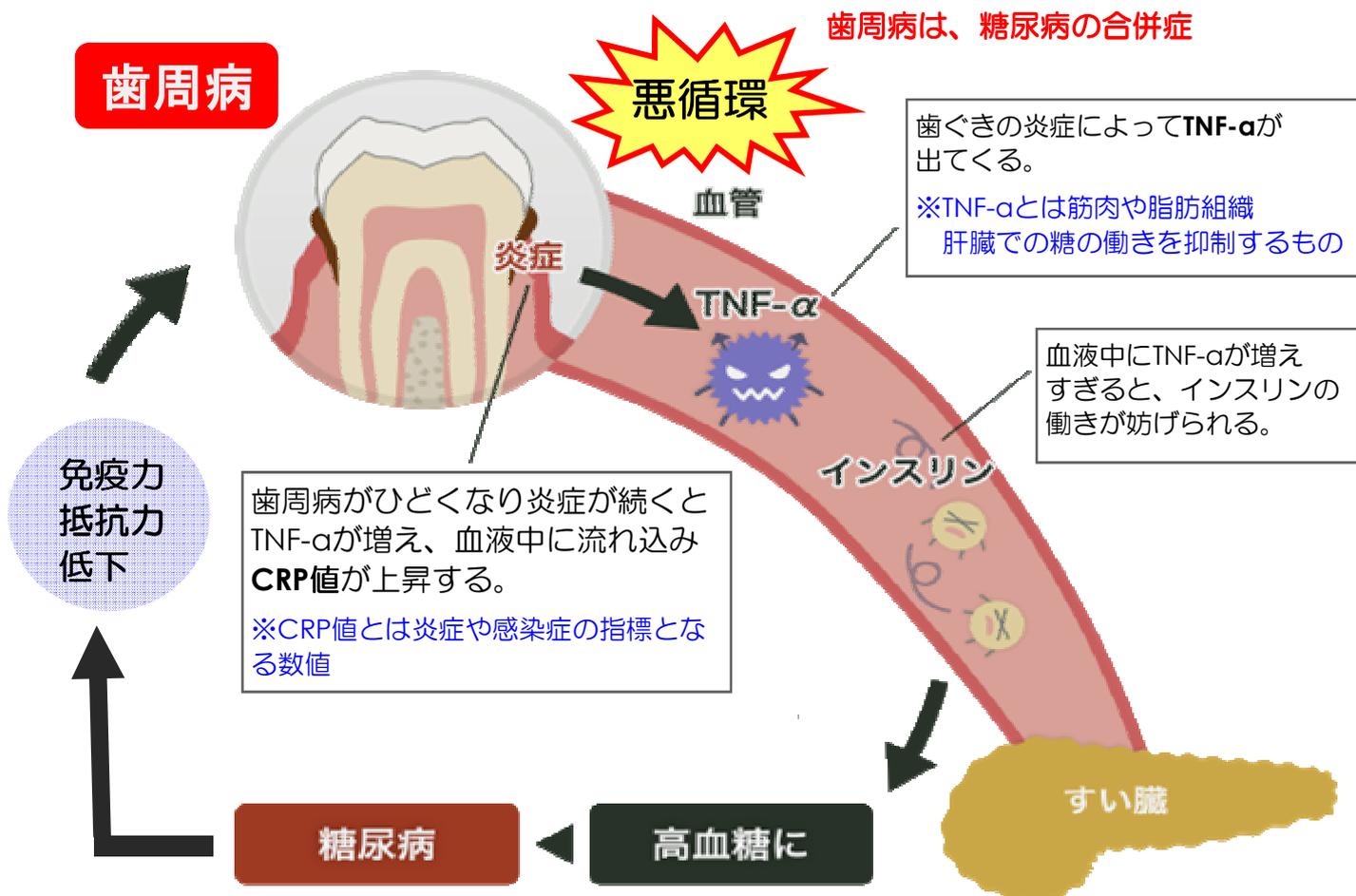


平成29年度人口動態統計より

香川県は糖尿病死亡率が高いことをご存知ですか？糖尿病は生活習慣病のひとつで様々な合併症があり、神経障害、網膜症、腎臓障害が代表的です。その他にも、近年では歯周病と糖尿病の密接な関係が注目を集めています。

歯周病と糖尿病の密接な関係

糖尿病があると歯周病にかかりやすく、また歯周病の状態が悪いと血糖コントロールに悪影響を与えることが明らかになっています。実際にどのような関係があるのかを説明していきます。



●高血糖が続くと歯周病も悪化する

糖尿病の人はそうでない人に比べて、中等度・重度の歯周病になる頻度が**2~3倍高く**また歯周病の進行も早く、治るのも遅くなります。その理由は、糖尿病の人は免疫力が低下し組織を元通りにする力も弱くなっており、そのため炎症による組織の破壊が進みやすいからです。

●歯周病は血糖値に悪影響を及ぼす

歯周病による炎症は肺炎や他の感染症に比べると小さなものですが、長く続くとインスリンの働きが悪くなり、血糖コントロールに影響を及ぼします。特に2型糖尿病の方は歯周病治療（口の中の細菌数を減らすこと）を行うとインスリンの働きが改善されることが報告されています。



※2型糖尿病は遺伝的な要因に運動不足や食べすぎなどの生活習慣が加わって発症します。

●歯周病治療で糖尿病が改善

糖尿病をもつ歯周病患者に歯周病治療を行うと、血糖値が改善したという報告が多数あります。これは歯周病が糖尿病を悪化させる要因の一つだからです。歯周組織で増加したTNF- α がインスリンの作用を邪魔して組織内へのブドウ糖の取り込みを阻害し血糖値を上昇させます。したがって、歯周病治療を行うとTNF- α が減少し、血糖コントロールが改善すると考えられています。

歯周病治療

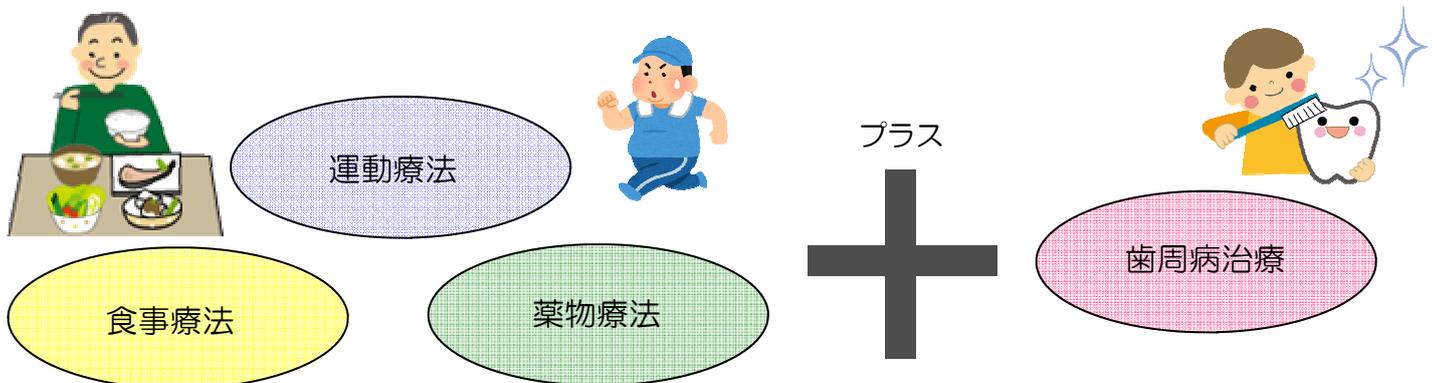


インスリンの働きがよくなり血糖値が改善



糖尿病が軽減

糖尿病の血糖コントロールには歯周病治療がとても重要です！



糖尿病も歯周病も日々の生活習慣が大きく関係しています。病院での治療に加えて、まずは自己管理をする必要があります。食事の改善や運動はもちろん大切です。更に血糖をコントロールするため、歯科医院での歯周病治療と毎日の歯磨きをしっかり行いましょう。

歯ぐきが下がってきた！？

歯が長くなったような気がする、年々歯ぐきが下がってきたなどと感じることはありませんか？歯ぐきが下がることは老化が直接の原因ではなく、様々な原因があります。毎日の習慣に気を付けるだけで歯ぐきが下がることを防ぎます。1度下がった歯ぐきが元に戻ることは難しいので歯ぐきを下げないように日々の習慣に気を付けていきましょう。

歯ぐきが下がる主な原因

①歯周病

進行すると歯を支える骨が溶けて、歯ぐきが下がってきます。



②オーバースラッシング

間違った磨き方や強い力で歯磨きをすると歯ぐきに負担がかかり、歯ぐきが下がってきます。

③歯ぎしり・食いしばり

歯に過度な力がかかると骨が溶けて歯ぐきが下がってくる場合があります。

④歯並びが悪い

歯が磨きにくいいため歯周病のリスクが高まります。また、かみ合わせが悪くなり過度な力がかかりやすいので、歯ぐきが下がることがあります。

——歯と歯ぐきを守るために——

一、歯の根元見えたらむし歯要注意

歯の根元のむし歯は大人に多いむし歯です。

二、歯磨きは力を抜いて優しくね

力加減は歯科衛生士にご相談ください。

三、日頃からブラッシングと健診を

歯垢を残さない事と定期健診が大切です。

四、歯ぎしりはマウスピースで対策を

過度に力がかかることを防ぎます。

五、歯が凍みる知覚過敏はすぐ歯科へ

一度歯科医に相談しましょう。

六、歯並びが悪い場合は矯正も

清掃が難しかったり

力がかかりすぎたりを改善できます。



ア歯科のホームページでケア通信のバックナンバーがご覧頂けます



ア歯科 ケア通信

検索