

# 歯つらつ

2015年5月  
230号

発行所  
齋藤歯科診療所

由利本荘市美倉町 47-1

TEL 0120-24-4182

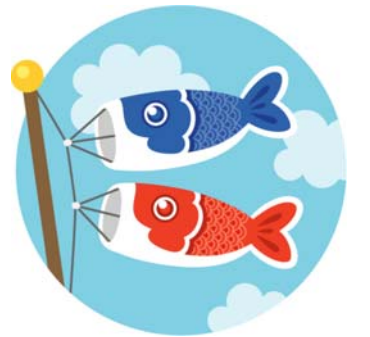
www.saitoshika.net

～診療時間～

曜日：月曜～土曜  
時間：午前 9:00～1:00  
午後 2:00～6:00

～休診日～

日曜・祝日  
第2・4木曜日



## ある日のスタッフ

★ 今月は歯科医師の後藤忠宏です。

★ 副院長の後藤です。春になってようやくアウトドアシーズンがやってきました。



「何をして遊ぶのかな？」と考え出すと、年甲斐もなくワクワクしてきます。この辺りはキャンプに適した場所も多くあり、改めて良い所に住んでいるなあと感じます。

また、キャンプ用の道具を自作するのも楽しみの一つです。空いた時間を見つけては木材にヤスリをかけた後、塗装をしたり、時間を忘れて集中することが楽しくて仕方ありません。

まだ簡単なものしか作っていませんが、最近のお気に入りはハンモックスタンドです。広い所でハンモックを張って空を眺めていると、明日からまた頑張ろうという気持ちになれます。

自分にとって最高の趣味を見つけました。ずっと続けていきたいと思えます。

ここ数年の私の趣味といえばキャンプ以外にありません。家族あるいは友人と自然の中でテントを張り、「遊んで、食べて、寝る」最高のリフレッシュができます。

「今年はどこに行こうかな

## よく噛むことの話

よく噛んで食べることは健康によいと言われていますが、最近行われた調査により早食いの習慣がある人には肥満が多いことがわかってきたそうです。

ゆつくりとよく噛むことは肥満対策のひとつとして期待されています。

一方で歯を失うと食べ物

の摂取量が低くなり、栄養摂取バランスが崩れてきます。高齢者では歯の喪失が進み、70歳以上では食べ物をよく噛めない人が半数近くに及ぶというのが現状のようです。

食べ物をよく「噛むこと」「噛めること」は健康と密接なつながりを持っています。高齢者になってもよく噛むことができるよう、早期発見

「噛めない」状態になります。

そうすると硬い食品を避けるようになり、ミネラル・ビタミン・食物繊維など

も義歯など作製し、噛めることを大事にしていきましょう。参照…eヘルスネット

— 高原 —

歯周病はむし歯とならんで歯科の2大疾患といわれており、お口の中の細菌（プラーク）がその原因であることは広く知られております。

歯周病を進行させやすくする因子としては、喫煙や歯ぎしりなどが挙げられます。

しかし最近では歯周病と全身疾患との関わりが取り上げられるようになってきており、特に糖尿病との関わりは深いといわれております。

歯周病の発症や進行には、遺伝的因子や環境的因子に加えて、歯周病細菌への身体の抵抗力が大きく関係します。

## 歯周病 全身疾患 シリーズ3

したがって、糖尿病によって体を守る免疫機能の低下、血管の脆弱化といったことがおこると歯周病原細菌に感染しやすくなり、炎症により歯周組織が急激に破壊されて歯周病が重症化していきます。

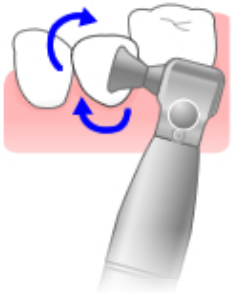
一方で糖尿病への歯周病の影響も盛んに研究されております。

歯周病原細菌から出される毒素が歯肉から血管内に入り込み、白血球の一種であるマクロファージからTNF-αという物質の産生を促します。そしてTNF-αの増強により、血糖値を下げる働きをす

るインスリンを作りにくくする（インスリン抵抗性）ことがわかっていきます。

すなわち慢性炎症である歯周病の存在により血糖値は上昇し、糖尿病のコントロールを困難にし、同時に歯周病も進行していくという悪循環に陥ります。

インスリン抵抗性に対して、体は何とかがして、より多くのインスリンを作ろうとします。この状態が長く続くと、インスリンを作る細胞である膵β細胞が疲弊し、ますます糖尿病を進行させやすくなってしまいます。



プラークを機械的に取り除きます。

歯の隣接面、奥歯、歯と歯ぐきの間、矯正装置の装着部、歯並びの悪いところなどの、プラークが付着・蓄積しやすい部位は歯周病やむし歯のしやすい環境です。

歯科医院での口腔ケアでは、専用の機器を使用し、プラークを機械的に取り除きます。

お口の中の細菌の量を減らすことで、歯周病の進行を抑制し、フッ素入りの研磨剤を塗布・研磨することにより、むし歯予防の観点からも効果的です。

歯と歯周組織の健康を維持するためには、ホームケアと歯科医院での定期的なケアを両立することがとても有効です。

当院でも定期検診の間などにPMTcを受けることができます。

自費診療ですが、興味のある方はお気軽にスタッフにお声掛け下さい。 — 佐々木(祐) —

## 休診のお知らせ

日	月	火	水	木	金	土	
5月						1	2
3	4	5	6	7	8	9	
休診	休診	休診	休診				
10	11	12	13	14	15	16	
休診					休診	休診	
17	18	19	20	21	22	23	
休診							
24	25	26	27	28	29	30	
				休診			
31							

5月の休診は左記の通りです。3、6日はGW、15、17日は学会参加のためお休み致します。

— 院長 —