

《歯周病》

歯周病とは？

歯の4つの歯周組織である、歯肉、歯槽骨、歯根膜、セメント質に起こる病気です。主な原因は「プラーク(歯垢)《しこう》」というさまざまな生きた細菌が集まった物が歯の表面に付着し、その細菌が出す毒素や有害物質によって歯周組織に炎症を起こす為です。

歯周病と糖尿病

どちらも患者数が多く、実は密接な関係があるのです！歯周病があると、血糖値が上がりやすくなることが明らかになってきました。その関係とは……糖尿病があると免疫力が低下したり血流が悪くなったりするため、歯周病が悪化しやすくなります。高血糖状態が続くと体内で「TNF- α 」という炎症を悪化させる物質が過剰に作られ、歯周組織の破壊が進むと考えられています。糖尿病のある人は、そうでない人に比べ約 2.6 倍も歯周病になりやすいのです。

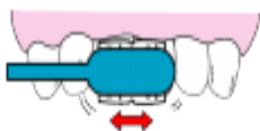
さらに、歯周病があると白血球から「TNF- α 」が過剰に放出され血液中のブドウ糖量をコントロールするインスリンの働きを低下させ糖尿病を悪化させる事もわかってきました。

このような歯周病と糖尿病の関係からも両方の病気がある人は珍しくなく、どちらかの病気を放置していると一方の病気を悪化させてしまうという悪循環が生じる危険性があります。また血糖コントロールの悪い人は歯肉炎も起こしやすいのです。

歯周病は 30 歳以上で 8 割の方がかかっているといわれています。日々の口腔ケアは欠かせませんね。

歯周病の予防！！

① もっとも大事なことは歯磨きです。



ブラシを持ち、弱めの力でブラシを小刻みに動かすのが上手な磨き方のポイントです。

② 甘いものを控え、食物繊維を多くとりましょう。特に水溶性食物繊維を多く含んだ海藻類には、糖質の吸収を

遅らせ、血糖値の上昇をゆるやかにする働きや、腸内の有害な物質を体外に排出し善玉菌を増やしたり、LDL コレステロール値を下げる効果も期待できます。また便の水分量増やし軟らかく保つ作用もあるため、お通じもスムーズに。カルシウム、鉄などのミネラルも豊富な低エネルギー食品です。イモ類、きのこ類の食物繊維と合わせてどうぞ。

また、今回取り上げた糖尿病の他に、動脈硬化、心筋梗塞、肺炎、そして早産、低体重児出産を聞き起こす事があるといわれています。口腔ケアは非常に重要です！！

【口腔ケア商品のご紹介】

今テレビでも宣伝中の舌ブラシ「W-1(ダブルワン)」をご紹介します。W-1 は、新潟大学大学院医歯学総合研究科と SHIKIEN(企業)との共同開発によって作られた物です。

W-1 は、歯ブラシでは取り除きにくい舌の上の食べカスや舌苔(ぜったい)く舌

の上の白い物>を効果的に取り除く商品です。

W-1 の代用的な利点をご紹介します。

- ① 舌を清潔に保つことは風邪やインフルエンザの発症を大幅に抑える事ができる。
- ② 口臭の主な原因の 90%は舌苔(ぜったい)と言われています。これを取り除くと口臭がぐーんと減ります。
- ③ 高齢者の方の舌磨きにお勧めします。口腔内の細菌は、抵抗力の弱まった高齢者が発症する誤嚥(ごえん)性肺炎を誘発し、高齢者の死亡原因の上位を占めています。唾液の出る量の少ない高齢者は口腔内が乾燥しやすく、多くの細菌が繁殖しています。そのため特に高齢者の方には舌磨きをお勧めします。

この商品は、各薬局にて 570 円で販売中です。

是非ケンユウニュースもご覧ください。

<http://www.kennyuu.co.jp>

