

2018 11月

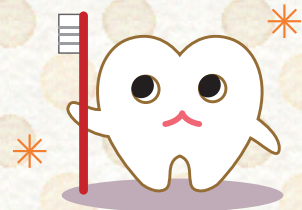
ラベンダー TOPICS

No. 217

発行元: (株)ピー・アンド・エス <http://www.pands.jp>
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

＊ ご自由にお持ち帰りください ＊

虫歯と歯周病



虫歯は、虫歯菌（ストレプトコッカスミュータンス菌など）が生み出す酸によって、歯質（歯の表面のエナメル質や根面の象牙質）が侵される病気です。奥歯など食べ物のカスがたまりやすい部分に発生しやすいのが特徴です。

歯周病は、歯周病原菌が歯と歯ぐきの境目で増殖し、歯を支える歯周組織（歯肉・歯根膜・歯槽骨・セメント質など）が炎症によって侵される病気です。

虫歯の進行のポイントは《脱灰》と《再石灰化》

脱灰

飲食すると、虫歯の原因菌がショ糖を取り込み、歯垢の素を作ります。そこにさらに原因菌が集まって歯垢を形成します。さらにショ糖から虫歯の原因となる酸を作り、歯を溶かします。こうして歯からカルシウムが溶け出してしまうことを脱灰と言います。

再石灰化

口の中から食べ物がなくなると、菌は酸を作るのをやめ、唾液の作用によって口内は中性に戻ります。すると、溶け出したカルシウムが再び歯に取り込まれます。これを再石灰化と言います。

つまり、間食や食事の回数が多いと、口内が酸性である時間が長くなり、脱灰が進むため歯が溶けやすい状態が続きます。その結果として虫歯になりやすくなってしまいます。

歯周病が全身に及ぼす悪影響とは？

歯周病の影響は、口腔内だけにとどまりません。進行すると、歯周病菌が各臓器へ運ばれ、様々な全身疾患を招く恐れがあります。糖尿病と歯周病は双方に悪影響を及ぼしますし、動脈硬化を誘発するため心筋梗塞や脳梗塞のリスクも高まります。

**心臓疾患（狭心症や心筋梗塞）・脳血管疾患（脳梗塞）・誤嚥性肺炎・骨粗しょう症
妊娠性歯肉炎や低体重児出産や早産のリスク・糖尿病の悪化・関節炎・腎炎など**

虫歯予防のためにできること

口内細菌によって利用されない（されにくい）非糖質系甘味料の多くは「虫歯になりにくい」と言われています。甘い菓子に含まれるショ糖ではなく、キシリトールなどの「非う蝕糖」を活用しましょう。歯垢を蓄積させ、酸を作る原因菌の対処としては、ブラッシングで歯垢を除去し、フッ化物の抗酵素作用で酸の産生を抑え、歯質の強化・再石灰化を促進しましょう。

歯周病予防のためにできること

虫歯と同じく歯磨きが有効です。加えて、歯ぐきをやさしくマッサージして鍛え上げることも重要です。歯石は、自分では取りきれない部分もあるので、歯医者さんに定期的に通うのがおすすめです。



＊ 11月14日は世界糖尿病デーです！ ＊

糖尿病と言えば、肥満がちな中高年の人がなる病気というイメージを持たれる方が多いかと思いますが、**20～30代の若い世代の方や、痩せ型の女性にも増えています。**糖尿病は、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの分泌量が少なくなったり、働きが悪くなってしまうことで血糖値が下がりにくくなる病気です。血糖値が高い状態が続くと全身の血管が徐々に傷付き、様々な病気を引き起こします。中には、失明や腎不全など重篤なケースに至ることもあります。

また、日本人は世界の中でも**遺伝的に糖尿病になりやすい性質を持っている**と言われていいます。その体質に加え、**欧米化した食生活や運動不足などの生活習慣の乱れ**が原因で、糖尿病にかかる人や予備軍が急速に増えています。

▶ 世界糖尿病デーとは…

11月14日はインスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日であり、糖尿病治療の画期的な発見に敬意を表し、この日を「世界糖尿病デー」としています。現在、世界160か国から10億人以上が参加する世界でも有数の疾患啓発の日となっています。

あなたは何個？糖尿病のかかりやすさをチェック！

自分だけは大丈夫だと思いませんか？まずはセルフチェックしましょう。

- | | |
|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 家族や血縁者に糖尿病の人がいる | <input type="checkbox"/> 肥満気味だ |
| <input type="checkbox"/> 不規則な生活をしている | <input type="checkbox"/> 運動不足気味だ |
| <input type="checkbox"/> 最近ウエストが太くなった | <input type="checkbox"/> 高血圧だと言われた |
| <input type="checkbox"/> 食生活が偏りがちだ | <input type="checkbox"/> ストレスが多い |
| <input type="checkbox"/> お酒をよく飲む | <input type="checkbox"/> 野菜をあまり摂っていない |
| <input type="checkbox"/> 清涼飲料水をよく飲む | <input type="checkbox"/> 早食いだ |
| <input type="checkbox"/> 喫煙習慣がある | |

チェック項目が多いほど糖尿病になりやすい危険因子を持っています。肥満解消、運動習慣、減酒や禁煙など、改善できることがあればさっそく今日から取り組みましょう！

※このチェック表はあくまでも参考としていただき、健康診断等で気になることがあれば早めに医療機関を受診してください。



糖尿病は予備軍を含めると5人に1人。若い人も増えているのかあ…。僕も健康診断で血糖値が高めって言われちゃったよ。でも好きなものをおいしく食べたいし…今からできる予防ってなんだろう？

来月号では糖尿病を予防するための食生活のポイントをお伝えします！



参考：沢井製薬 サワイ健康推進課「今から対策したい！若者に増加する糖尿病」/世界糖尿病デー公式HP

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。