

ほほえみ



2009/5-6

☎0824-62-1182

<http://www.kamidani-shika.com>

紙谷歯科医院
発行人・紙谷寛

肥満と糖尿病と歯周病

高齢化社会になり、歯科医院を訪れる方がたも無病息災の方は少なくなっています。中でも糖尿病は治りにくく、進行すれば腎症、網膜症、神経症、脳梗塞など重い病気を引き起こし、また感染しやすい体質となる厄介な病気です。

驚いたことには、肥満と糖尿病、歯周病がお互いに繋がっていることです。

糖尿病とは、一口に言えば血液中のブドウ糖が増え過ぎ、それを受け取る全身の細胞が狂ってしまう状態です。血糖値を調節する膵臓のホルモン——インシュリンの分泌不足がよく知られていますが、受け手の細胞がうまく糖を取り込めない（インシュリン抵抗性）場合もあります。

最近、脂肪細胞から炎症を引き起こすサイトカイン（TNF- α ）が分泌され、脂肪細胞を多く持つ肥満の方はインシュリン抵抗性と深い関係にあることがわかりました。

歯周病は歯肉溝（歯周ポケット）に病原菌が住みついて絶えず炎症性物質を出していま



す。図のように、肥満と糖尿病と歯周病は、互いに炎症性物質をやり取りして影響しあっています。

糖尿病を治療せず、血糖のコントロール不良では、歯周病は悪化します。また歯周病を放置すれば糖尿病も悪化します。逆に血糖がコントロールされれば、歯周病も治りやすく、歯周病

を治すことで糖尿病が改善されました※。

肥満は遺伝的体質もありますが、食生活や運動の影響が大きいことはよく知られています。良く噛み、良い食習慣は肥満を防ぐ決め手です。歯周ポケットが5ミリあると、その延面積は手のひら一杯くらいになり、分泌される炎症性物質は全身に影響する量となります。

歯周ポケットを常に清潔な状態に保つことで糖尿病を改善させ、全身の健康維持に役立つこととなります。よい食生活と口腔清掃は予想以上に大切で改めてうまくいっているか確かめましょう。

※平成15年度『厚生労働科学研究』報告書より

診療日記

先日、アシスタントの合間にふと見ると顔見知りの患者さんがチェアに座っていました。

「こんにちは。今から治療ですか?」と聞くと「ずっと働いているとこ見てたのに全然こっち気づかへんからなあ!まあ忙しいから、

しゃーないか!」と言われました。その患者さんは治療中に!? 私を探して挨拶をするタイミングを見てくれてたとのこと。

働きだしてから5年目の私。受付でも診療室内でも患者さんから声をかけてもらうとすごく嬉しいです。

治療中にもかかわらず私に挨拶しようと思ってくれた患者さん。

そんな患者さんから元気をもらっているので、私もお返しできるような元気いっぱい毎日頑張ろうと思います。

入れ歯のお手入れ

せっかく作った入れ歯、いつまでも快適に使いたいものですね。

毎食後にご自身の歯と同様、しっかり磨いて汚れを落としましょう。その際落とすなどして破損することもありますので、洗面台や洗面器に水を張り、その中で磨かれるかと思いいと思います。ハンドタオルなどを敷くのもいいでしょう。

また下顎の総入れ歯は馬蹄形で、前歯の部分が弱いので力を加え過ぎないように注意しましょう。入れ歯の鉤(クラスプ)の部分は金属製で引っかけると変形や折れ

ることもあります。

入れ歯洗浄剤は除菌や汚れを落ちやすくするなど、ある程度の効果はありますが、基本は歯ブラシによるブラッシングです。普通のものでも結構ですが、入れ歯専用の歯ブラシがお勧めです。熱湯による煮沸消毒は、入れ歯の大部分を占める樹脂(プラスチック)が変形するので禁物です。

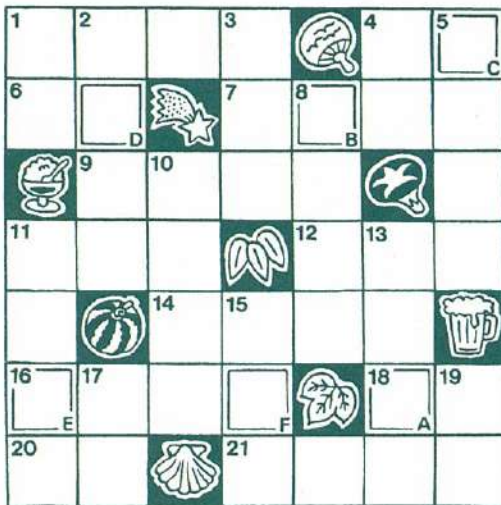
お手入れが不十分だと、入れ歯と接する口腔粘膜に炎症が起きたり、鉤のかかっている歯がむし歯になったり、また口臭の原因になる場合

もあります。

歯がなくなっても定期健診は必要で、残っている歯の健康維持や管理、また総入れ歯で歯ぐきが痩せて合わなくなったときなど、歯科医院での定期的なチェックは欠かせません。



クロスワードパズル



カギを解き、二重枠に入る文字をABC順に並べ替えて言葉にして下さい

エロのカギ

- ① 今年7月20日の祝日
- ④ 乗り物に乗らずに歩く
- ⑥ エンビツの中心にある
- ⑦ 疑問や理由を問いただす
- ⑨ シューベルトは——の王
- ⑪ 5・7・5・7・7の歌
- ⑫ ヘビのようにくねって行く
- ⑭ すべてをまかせる
- ⑯ 領土が世界最小の法王の国
- ⑰ 沖縄の県庁所在地
- ⑲ 能ある——はツメをかくす
- ⑳ 放射線量の測定単位

タテのカギ

- ① 土用の——の日にはウナギ
- ② NHKのほかは——放送
- ③ 軽井沢など夏の——地
- ④ 幼いころからの竹馬の——
- ⑤ 寺で本尊をまつる建物
- ⑧ 江戸の佃島でうまれた食品
- ⑩ 人力の作業を機械でする
- ⑪ 願い事を書いて竹につるす
- ⑬ 容易ではないこと
- ⑮ 隆起の反対語
- ⑰ 土一升、金一升?の値段
- ⑲ 幸福の青い鳥の正体は?

はがきに「解答」と医院名、この新聞の感想、ご意見を必ず書いて、
 ☎ 556-0021 大阪市浪速区幸町1-2-33 大阪府歯科保険医協会「医院新聞」係へ。
 正解者40人(多数の場合は抽選)の方に「図書カード」を進呈致します。
 応募締め切りは平成21年6月30日(消印有効)です。
 3・4月号の答えは「シオヒガリ」。
 当選は ○○市・○○○様 他40人様でした。

子どもに電動ハブラシを使っていい？

あの『歯ぐきや歯に優しい』といわれる超音波ブラシで歯ぐきを傷つけた子どもさんがいました。

できれば幼児への電動ハブラシの使用は避けていただきたいと思います。

本来、電動ハブラシは手の不自由な方のために考案・開発され、その後普通のハブラシでうまく磨けない大人が使い始め今に至っています。

多忙な大人が、自身のために使用するのはある意味よいのですが、子どもさんが使うのは反対です。『歯みが

き』という『自分の手で自分の歯を磨く感覚』を手先でトレーニングしているのに、その行動を妨げてしまいます。

さらに電動ハブラシは毛先の当てかたも簡単なようで実はテクニックがいるのです。そのため、間違った方法では歯ぐきを痛めてしまうことがあります。

また、仕上げ磨きに使用すると、自分では強く当てると痛みを感じ、自然に力の入れ具合を調整しますが、お子さんへの力加減はなかなかわかるものではありません。

そのため歯ぐきを傷つけ、^{たしはく}退縮（歯ぐきが痩せること）を招くこともあるのです。

きちんと手でハミガキをし、『磨いている感覚』を大切に!!



「言いたい劇場」

小菅りや子



Q&A お答えします 患者さんからのご質問

あの音、何とかならないの？

Q：歯科医院でのあの『キーン』という嫌な音何とかならないの？

A：歯科医院と聞けばあまり良いイメージはありませんよネ。

痛い、怖いなどありますが、その嫌なものの代表として『キーン』というあの音があります。あれは、歯を削るタービンという器具が、超高速で回転するとき発生する空気の音です。

歯が健康なところは硬く、悪いところはやわらかいので、音に違いがでます。歯医者さんにとってはその音も治療の参考になることがあり

ます。でも患者さんにとってはただ、怖くて辛いです。

あの嫌な音を改善するために、歯科医院によっては、ヘッドフォンで音楽を聞かせてくれるところがあるみたいです。

もし好きな音楽とか、リラックスできる何かがあるのなら、歯科医院へ持って行き、ヘッドフォンなどで聞いて、気分を紛らすのもいいと思います。

ただし、マナーもありますので、一度医院側に「聞いてもいいですか?」と了解をとってくださいネ。

技工士
だより

入れ歯を笑うな!

私はテレビを観て、不快に感じる場合があります。『入れ歯』が笑いの対象として扱われていることです。

特にバラエティー番組などで、誰かが実は入れ歯だったなどの暴露話や、コントで入れ歯がはずれて、言葉が「フガフガ」となることなど…

歯を失うと、ブリッジや入れ歯などで、その部分を補う治療が必要です。その際、色いろ検討した結果、入れ歯が最良と判断された患者さんが、「入れ歯はイヤ、ブリッジにして」と言われることはよくあることです。

確かにブリッジのほうが違

和感も少なく、快適なのはわかります。しかしそれに加えて、入れ歯は恥ずかしいとおっしゃる方も少なくありません。テレビなどの影響も少なからずあるのではないのでしょうか。

入れ歯は、疾病に対しての治療法の一つで、決して笑われるものであってはなりません。一部のお笑いタレントの影響で、最良の治療法を選択するのをためらうというのはいかがなものでしょうか。

テレビタレントも、少し考えていただきたいものです。

ひとロケルメ

ヨーグルトゼリーいちご添え

【作り方】

①小さな容器に水を大きじ2用意してゼラチンをふりこんでもどす。②牛乳に砂糖を加えて煮溶かして(70℃くらい)、ゼラチンを加えて溶かす。それを裏ごししておく。③②を冷やしてヨーグルトとレモン汁を加える。④型に流して冷やし固める。⑤皿に取り出して周りにいちごを飾る。

【材料】(6個分)

ヨーグルト1カップ、牛乳200ml、砂糖50g、ゼラチン7g、レモン汁大きじ1、いちご1パック、ゼリー型6個
1個分のカロリー:79kcal
(管理栄養士 西部典子)

任意継続、それとも国保? 退職した時の医療保険

不況による赤字のもとで大企業の大量解雇が発生するなど、雇用をめぐる状況が非常に不安定になっています。会社を退職する場合、医療保険は協会けんぽ(旧政管健保)やそれぞれの企業の健保組合から、国民健康保険(国保)に移行するか、条件によっては家族の扶養に入ることとなりますが、申請すれば今までのものを2年間継続することもできます(任意継続制度)。

この制度は、退職までに2カ月以上保険に加入していた人が、資格喪失日から『20日以内』までに申請することで利用できます。在職中は会社と折半していた保険料が、本人が全額負担することになり、保険料が2倍(上限あり)になりますが、国保の保険料は前年度の収入で決めら

ご存じですか?

れるために、『任意継続』にした方が有利になる場合があります。

保険料の支払い方法は、毎月送られてくる払い込み用紙で、コンビニエンスストアなどで払い込みますが、期日までに支払わない場合は、支払期日の翌日にこの制度を受ける資格を失うこととなります。口座引き落としや、前もってまとめて支払う方法もあるので、詳細はお近くの健康保険協会や、自身が加入していた組合健保にお問い合わせください。

国保の保険料は自治体や家族の構成によって差がでできます。各市町村の国保課で概算の保険料を聞いてみて、どちらを選んだ方がよいか確認してみたいでしょうか。