

# 横山内科 クリニック 院内新聞

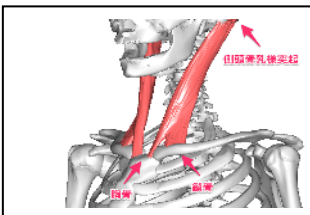
第39号  
平成29年  
7月

平成二十九年七月六日、とちプラザにて、歯周病を治そう！〜糖尿病やメタボとの関連から〜」をテーマに市民向け公開講座を行いました。

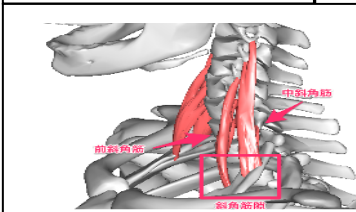
## ストレッチで嚥下機能を高めよう！

まじもと薬局機能特化型セラピスト Neoreha 理学療法士 河江将司先生

食事の際に時々むせる、なんとなく飲み込みにくいということはありませんか？これらの症状が出る方は嚥下機能が低下している可能性があります。加齢により、嚥下機能が低下すると食べ物や水分を飲み込んだ時に誤って気管に入ってしまう「誤嚥」が起こりやすくなります。誤嚥によって引き起こされる誤嚥性肺炎は、高齢者の肺炎の七十%を占めます。嚥下能力を改



■胸鎖乳突筋ストレッチ(右側)  
頭を後ろへ反らし、左側に傾けます。左手で右の鎖骨を軽く押え、あごを上げる感じで頭を左後方にゆっくり倒す(20秒)と、胸鎖乳突筋は伸びます。リラックス後に左側も行いましょう。



■斜角筋ストレッチ(右側)  
右手を背中に回して肘を曲げます。左手を右側の鎖骨に引っかけ息を吐きながら首を左にねじります(20秒)。リラックス後に左側も行いましょう。

善するストレッチを食前に行い、誤嚥を防ぎましょう。ストレッチは二十秒前後行い、一日三回行い、その後もう二十秒行い

## 歯周病セルフチェック

- 歯肉が時々赤く腫れる
- 歯肉がむずむずして痒い
- 歯が浮いた感じがして腫れぼったい
- 冷たい物がしみる
- 歯を磨くと歯肉から出血する
- 下の前歯の裏側が「ザザ」した感じがする
- 朝起きたとき口の中がネバネバする
- 歯肉を押すと血や膿が出る
- 口臭を指摘された/自分で臭いと感じる
- 「サ」行の音が発音しにくい
- 歯と歯の間に食べ物をはさまりやすい
- 歯を押すとぐらぐらする★
- 歯肉が下がり、歯が長くなった感じがする★
- 以前とは歯並びが変わった気がする★

### 判定

- 0-2 個:健康な歯肉
- 3-4 個:歯周病の可能性あり
- 5 個以上:歯周病である可能性が極めて高い

★の項目の全てが該当 → 重度の歯周病の可能性あり

しよう。呼吸を止めないで、痛みのない範囲で無理せず行うのがポイントです。  
**本日はこわい歯周病の話**  
北斗病院歯科口腔外科  
齋藤 恒夫 先生

## 歯周病って？

歯肉炎(歯肉に局限した炎症)や歯周炎(歯を支える膜や骨が破壊されたもの)を合わせて歯

周病と言います。歯周病菌によって引き起こされる感染症です。成人の八十%が歯周病と言われています。

## 歯周病のきっかけと段階

単なる食べかすや歯の垢ではなく細菌の塊であるプラークには一層中に数億もの細菌が存在し、この中の歯周病菌が出す毒素が歯肉炎を引き起こします。プラークが唾液中の物質と結合したものが歯石で、歯周ポケットに溜り、歯肉や骨を痛めつけます。健康的な歯茎は、歯と歯の間の歯茎が三角形でピンク色、出血もありません。歯肉炎では、プラーク、歯石の沈着、歯茎の赤みや腫れが見られますが骨は健康です。軽度歯周炎では、歯肉からの排膿、歯の動揺、歯根の露出が出現し、骨は少し溶かされます。進行した歯周炎では、骨は根の長さの半分位溶かされています。歯肉炎の段階なら治療で回復可能ですが重度の歯周炎では、歯を残さないこともあります。歯周病を進行させる要因としては、口腔不衛生、かみ

合わせの不具合、年齢、体質、糖尿病、喫煙、ストレス、不規則な生活などが挙げられます。

### 歯周病と全身の係わり

歯周病菌が血管に入り全身を駆け巡ることで、細菌そのものによる影響や細菌により起こった炎症から出た物質の影響、細菌と戦う物質(マクロファージ)が活性化されることによる影響で様々な全身疾患に悪影響を及ぼします。歯周病により炎症が起きている状態が続くとTNF- $\alpha$ という物質が増え、血液中に流れ込みます。TNF- $\alpha$ が増えるとインスリンの働きが妨げられ血糖を上げる原因になると言われています。歯周病で生じた炎症物質が血液中に入り、血管壁に作用して動脈硬化を促進するため歯周病がある人はない人に比べ、一、五、二、八倍脳卒中や狭心症、心筋梗塞の発症割合が高いと言われています。

### 歯周病の治療

歯周病は進行しても自覚症状が少ないのが特徴のため、自覚症状が現れる前に歯科で定期健

診を受けることが重要です。そして歯磨き指導やブラーク、歯石の除去などの初期治療を受けましょう。

### 歯周病を治そう！糖尿病やメタボとの関連から

横山 宏樹 先生

### 歯磨きは一日三回しましょう

インスリン抵抗性症候群(メタボリックシンドローム)の根幹のエネルギーとなっており、環境因子(塩分蛋白質の摂り過ぎ)や遺伝因子ですが、他にも歯磨きの不十分や早食いも考え

**健康的な食生活**

たんぱく質(肉・魚・卵など)と塩分は控えましょう!!

①インスリン抵抗性に悪影響  
カロリーを控えてもたんぱく質と塩分を控えないと**減量できません!**

②たんぱく質と塩分は密接に関係  
塩魚、焼肉にはタレや塩コショウ、冷奴に醤油、納豆にタレや醤油、ウインナーや練り製品にはそれぞれ 自体に塩分が含まれています。

塩分を控えるコツは?

味増塩、醤油を控えて

酢・レモン、一味・七味しょうが・わさび、コンショウ・辛子へ変更を!!

これら食品は控えましょう!!

インスリン抵抗性症候群(メタボリックシンドローム)

体重、中性脂肪、コレステロール、血糖、血圧

早食い、減量不足

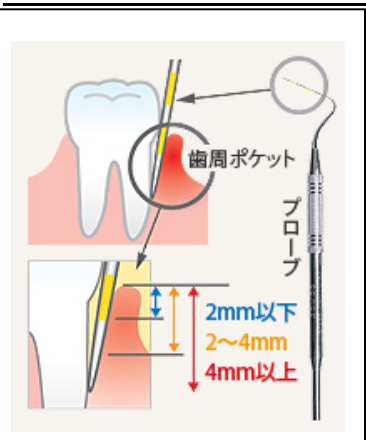
環境因子、遺伝因子

メタボリックシンドローム 5ml100袋入り ¥630

られます。虎の門病院の健診調査で歯磨き回数が少ない人は、肥満、糖尿病、高血圧症、高脂血症の人に多いことが判明しています。歯周病菌の侵入が、メタボの原因(根幹)へ悪影響を及ぼすため、歯磨きをしないメタボを作るといふことに繋がります。歯周病菌の侵入は、動脈硬化を進行させ、脳梗塞などの発症を増加させますので、歯磨きは怠らず、一日三回行いましょう。

### 糖尿病と歯周病

現在行っている内科医と歯科医との共同研究で、糖尿病患者は非糖尿病患者に比べ、現在ま



たは過去に喫煙していた割合が多く、歯磨きの回数が少ないことが分かっています。糖尿病患者において、高齢者ほど動揺歯(歯のぐらつき)数が多く、歯数が少ない、男性は歯数が多い、尿アルブミンが高いとポケットが深くブラークが多い、眠前歯磨きをしないとポケットが深くブラークが多い、喫煙で歯数が少ない、ことが分かっています。

### 院長より

今回は、高齢化が進む糖尿病患者において、非常にタイムリーで大切な話題でした。理学療法士、歯科医ともに、今後の糖尿病療養指導に欠かせない存在です。連携を密に行きましよう。

### 編集後記

7月に入り、帯広もすっかり夏らしい日が増えてきました。十分に水分をとり、熱中症には気をつけて下さいね。

第四十八回患者講習会は、平成二十九年十一月頃の開催予定です。皆様のご参加お待ちしております。