歯のかわら版

大船渡市

2021年 11 月号　No.74

発行：令和3年11月5日

Q 11月８日は、何の日？

A と問われると、歯科保健においては、**「いい歯の日」** が思い浮かびます。
他にも、「刃物の日」、「レントゲンの日」、「ボイラーデー」などの記念日となっており、「11」が「いい」と語呂合わせになることから、たくさんの記念日があります。

『いい歯の日』

1993年（平成５年）より、この日に合わせて全国でさまざまな歯科保健啓発活動を行っています。
これより先がけて、北海道の十勝歯科医師会では、６月のむし歯予防デーだけではなく、秋にも歯科保健の啓発活動が必要だと考え、「いい歯の日」として地域で啓発活動をしておりました。

歯科口腔保健に関する条例(歯科保健条例)は、47の都道府県のうち45の道府県で制定されています。岩手県では平成25年４月に「岩手県口腔の健康づくり推進条例」が施行され、県内市町村でも条例を制定しているところもあります。

Q 11月14日は、何の日？

A

『世界糖尿病デー』

1991年（平成3年）に、国際糖尿病連合と世界保健機関が制定しました。インスリンを発見したバンティング博士の誕生日であり、この画期的な発見に敬意を表し、この日を顕彰しています。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病気啓発の日となっています。糖尿病啓発のシンボルカラーはブルーとなっており、建造物をブルーにライトアップするイベントが全国で20か所以上で行われています。

▲ 世界糖尿病デー　ブルーライトアップ平泉

新型コロナウイルス感染症の重症化リスクと口腔衛生について

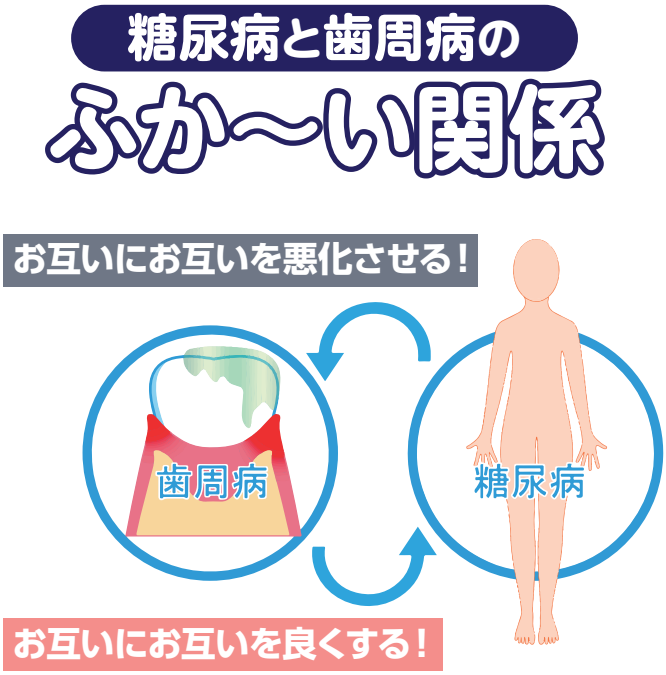
北里大学薬学部などの研究グループが米国における患者の大規模データを解析した結果、**「高齢」、「男性」、「2 型糖尿病」、「肥満」**といった要因が重複するほど、重症になる危険性が高まることが明らかになりました。（2021 年 9 月 9 日、「Scientific Reports」掲載）

４つとも該当すると、重症化リスクは、ひとつも該当しない患者に比べて、なんと約56倍にもなるというのです。これをそのまま日本人にあてはめるわけにはいきませんが、国内でも、重症者に肥満の男性が多い傾向がみられるようです。「高齢」、「男性」という要素は変更しようがないですが、「糖尿病」と「肥満」に対しては、対策がありそうですね。

肥満対策については、「よく咬んで、ゆっくり食べる」ことが、必要以上に食べてしまうことを抑制するということだけお伝えします。歯が健康でないと、それが困難になりますね。

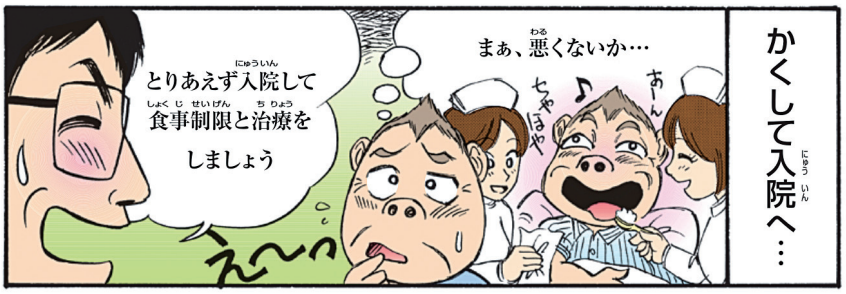
糖尿病になると、血管や神経に障害が起こるほか、感染症にかかりやすくなります。そのため、歯周病菌による感染症である歯周病も悪化しやすいわけですが、逆に、歯周病にかかっていると、糖尿病が悪化することもわかってきました。インスリンの効果を妨げ、血糖コントールを難しくするのです。つまり、糖尿病と歯周病は、互いに悪化させあう関係にあるわけです。近年、糖尿病の専門家が患者に対して、歯周病の治療を勧めることがありますが、それは歯周病が改善することで、血糖コントロールが良くなることが知られてきたからです。

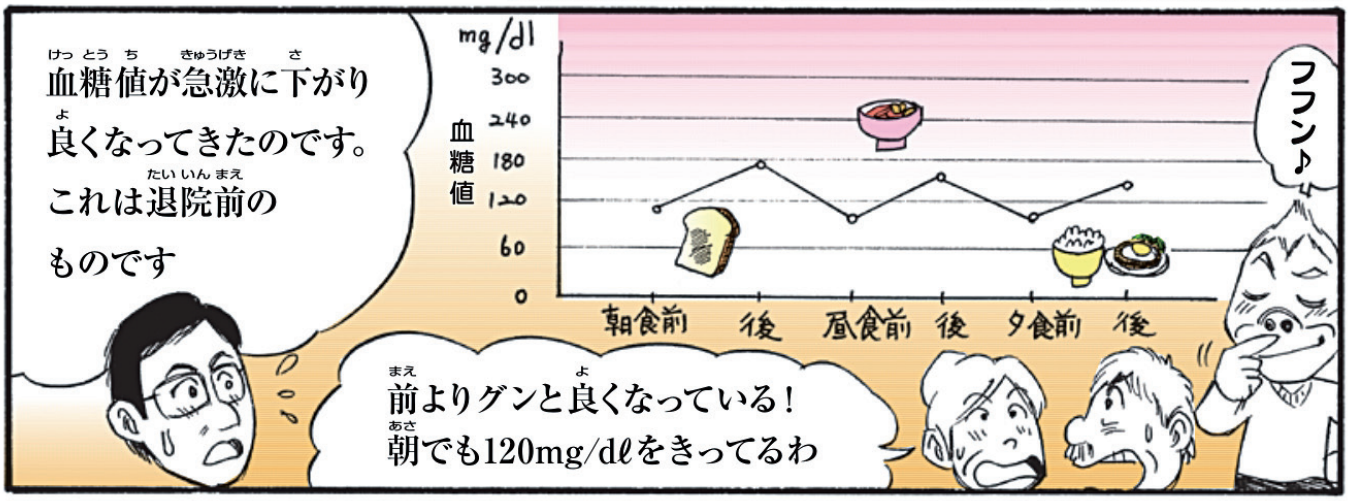
このように、**健康なお口を保つことは、肥満、糖尿病の予防･改善に効果がある**ことがわかります。口腔内の細菌の働きによって、ウイルス感染が起こりやすくなることもわかってきていますから、口腔衛生は総合的に、ウイルス感染症予防に貢献しているといえます。

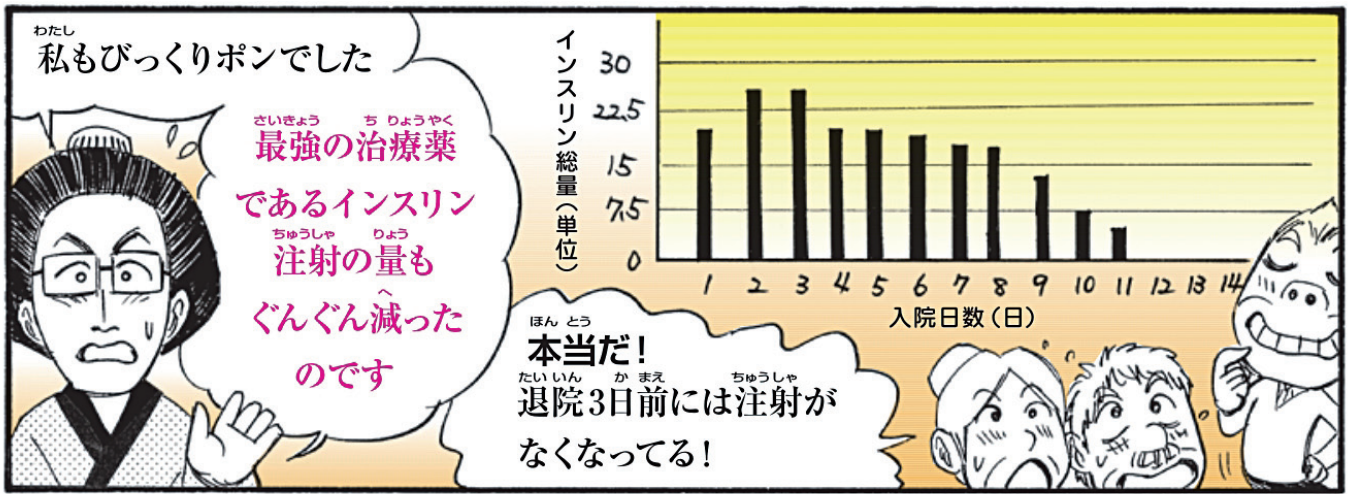


糖尿病治療には歯周病治療！

マンガで語る…実話







「口の中はふしぎがいっぱい」岡崎好秀　著

歯は何回でも治せるわけではない!?

猛烈な歯痛も、歯科医院で治療を受けたらケロッとおさまってしまった、という経験をお持ちの方は多いと思います。最終的に被せてもらい噛む機能が回復すると、歯は治療によって再び以前のように噛めるようになるから痛むまで放置しても問題ないと感じてしまいそうですね。「痛くなってから治してもらえばいい！」。

しかし実際には、むし歯になった歯は、元の状態に戻るわけではないのです。失われた部分を金属や樹脂のようなもので補うのですが、一定以上、むし歯で欠けてしまうと、修復が不可能になり、抜歯せざるをえなくなります。

俗に**「神経をとる治療」を受けた歯は、再度むし歯になっても当初は症状がないので、むし歯菌等による炎症がはぐきや顎に起こって気づいたときには、もう再治療が困難**な状況になっている場合が多いのです。

一度治療を受けた歯は、全くむし歯になっていなかった時ほど丈夫になることはありません！

また痛くなったら、そのときは治療が不可能で、抜かねばならないかもしれません。奥歯が２、３本無くなったときの食べにくさを想像してみてください。**治療を受けた歯が多い方ほど、定期的なチェックを受けて、大切な歯を失わないように！**

編集後記

かわら版74号をお届けします。今回は新型コロナウイルス感染症と肥満・糖尿病・歯周病をテーマにまとめてみました。糖尿病は当市の健康課題の一つです。肥満は万病の元であり、新型コロナウイルス感染症が重症化しやすいこともわかってきました。いずれに対しても、口腔衛生が貢献できる点が多いので今後も情報発信を続けてまいりたいと考えています。

発　行　**大船渡市**
歯科診療所　TEL＆FAX　**42-3228**
健康推進課　TEL　**27-1581**
編　集　**大船渡歯科医師団**