

かかりつけ歯科医を持ちましょう

11月8日は「いい歯の日」



いつまでもおいしく、楽しく食事を取るために口腔の健康は欠かせません。毎日のセルフケアに加え、かかりつけ歯科医を持ち、定期的な点検が必要です。

●歯の健康と健康寿命の関係

歯が少なく義歯を入れていない人は、歯が多く残っている人や、歯が少なくても義歯などを入れていない人と比較して、年齢、治療中の病気や生活習慣などの影響を取り除いても、認知症発症や転倒する危険性が高いということが分かっています。

また、保有する歯が19本以下の人は、20本以上の人と比較して、1・2倍要介護状態になりやすいという結果が出ています。

元気な高齢者でいる秘訣は、できるだけ自分の歯を保有することですが、万が一、歯を失ってもしっかり入れ歯を使えば、口腔機能は維持されます。かかりつけ歯科医へ相談しながら定期的なチェックをすることが重要です。

●「オーラルフレイル」に注意

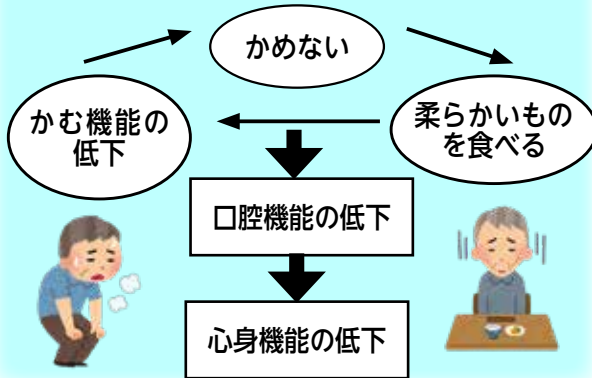
オーラルフレイルとは、簡単にいうと「口腔の虚弱」です。滑舌の低下、食べこぼしや、むせ、かめない食品が増えるなど、口に関する「ささいな衰え」が積み重なった状態です。

このささいな衰えを見過ごしてしまうと、栄養状態の悪化から全身の虚弱につながり、要介護状態になるリスクを高めたり、気分が落ち込みやすくなります。

口腔の健康を守ることが、
身体と心の健康を守ること
につながっています！



【オーラルフレイルの負の連鎖】



【こんな症状ありませんか】

- ・むせる、食べこぼす
- ・食欲がない、少ししか食べられない
- ・柔らかいものばかり食べる
- ・滑舌が悪い、舌が回らない
- ・口が乾く、臭いが気になる
- ・自分の歯が少ない、顎の力が弱い

●歯科医院を受診しましょう

口腔の健康のためには、歯科医院の受診と正しいホームケアが大切です。歯ブラシやフロス・歯間ブラシなどの清掃器具は、どれが自分に合っているかを判断するのはなかなか難しいものです。歯科医院を受診することで、治療や歯のクリーニングだけでなく、自分に合った正しいホームケアについてもアドバイスをもらうことができます。最後まで自分の口からおいしく食べられるように、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に受診しましょう。

かかりつけ歯科医をもち、
定期受診しましょう！



●問い合わせ

生涯歯科保健連絡会事務局 健康づくり課 (☎656・6527)

11月は糖尿病予防月間



糖尿病には膵臓でインスリンがつくられない「Ⅰ型糖尿病」、生活習慣が原因とされる「Ⅱ型糖尿病」、その他特定の疾患や妊娠糖尿病などがあります。今回は「Ⅱ型糖尿病」について説明しています。

●糖尿病とは

食事をするとき血糖（血液中のブドウ糖）が増えますが、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンが働いて正常な量に戻ります。食べ過ぎや身体活動量の不足、肥満などが続くことでインスリンの分泌が不足したり、その働きが不十分になると高血糖の状態が続きます、糖尿病になります。

高血糖の状態を放置していると、全身に酸素や栄養を運ぶ毛細血管が傷ついていきます。一度傷ついた血管はもとに戻らず、血管のダメージが進行すると、やがて合併症を起こします。

●糖尿病の合併症は全身に起こる

【3大合併症】

①糖尿病性神経障害：3大合併症の中で早期に発症することが多く、神経の働きが鈍り、手足のしびれや感覚のマヒなどの症状が現れます。けがをしても気づかず、重症化すると壊疽（組織が腐ること）を起こす原因になります。患部は足が多く、切断が必要になる場合もあります。

②糖尿病網膜症：眼の網膜の血管が痛んで起こります。重症化すると失明につながることもあります。

③糖尿病性腎症：腎臓の毛細血管が傷つき、ろ過機能が低下して尿をつくることができなくなります。重症化すると「腎不全」となり、人工透析が必要になることもあります。

【その他の合併症】

脳卒中・心筋梗塞・認知症・歯周病・がん・感染症になりやすいなど

※糖尿病の初期の段階では自覚症状がほとんどないため、健診を受けて、合併症が起こる前に早期に発見することが大切です。

【糖尿病予防に関するギモン Q & A】



Q おやつをどうしても食べたい時は、いつ食べた方がいいの？

A 午後2～3時頃がお勧めです。夕食後や寝る前は、余ったカロリーが脂肪として蓄積されてしまうため、避けましょう。

Q 夕食の時間が遅くなる時は、どうしたらいいの？

A 午後9時以降の食事は血糖値が上昇しやすくなります。食事の時間が遅くなる場合は、夕方に軽めの補食を取り、夕食はエネルギーの低いものにしましょう。補食を取ることで、夕食時の食べ過ぎを防ぐことができます。補食はおにぎりなどの主食になるものを選びましょう。夕食は揚げ物や肉料理をなるべく避け、繊維の多い野菜などを多めにするのがお勧めです。

Q お酒は飲んでもいいの？

A 主治医から禁酒の指示がない場合は、適量（純アルコール量で1日20g程度）であれば、飲んでも良いといわれています。お酒にもエネルギーがあるので、夕食と合わせて取りすぎにならないように気を付けましょう。また、高齢者や女性は、アルコールを分解する肝臓の能力が低いいため、適量よりも少なめにしましょう。

表1 純アルコール量20gの目安量とエネルギー比較

	ビール	清酒	ウイスキー ブランデー	焼酎ロック （25度）	ワイン
目安量					
	500ml	180ml	60ml	100ml	200ml
エネルギー	200Kcal	185Kcal	135Kcal	140Kcal	152Kcal

Q 喫煙は糖尿病とは関係ないの？

A 喫煙も糖尿病も動脈硬化を進行させ、脳卒中などの病気のリスクを高めます。禁煙が理想です。

●問い合わせ

健康づくり課

(0656・6527)