



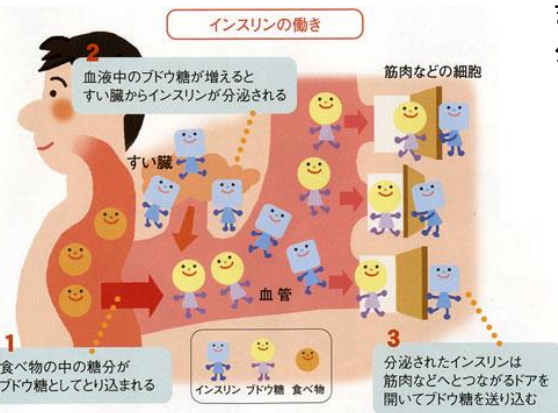
みなさん、こんにちは。歯科衛生士の大塚やよいです！  
 昨年12月17日に行われた西田互(わたる)先生の講演会  
**『糖尿病専門医が語る歯科衛生士の役割 闇を除いて未来を照らす』**  
 に参加させていただきました。今回は、講演会で学んだこととお話したいと思います！

西田先生は糖尿病専門の先生です。ですが、講演会の間、幾度となく  
**「生まれ変わったら歯科衛生士になりたい」と**言われ、驚きました。  
 歯科医療には、糖尿病だけでなく様々な病気を発症する前に、  
 未然に予防できる可能性があること。それには、歯科衛生士の力  
 が必要であることを何度も強調されていたこともあり、自分自身の役  
 割の重要性をひしひしと感じました。

また、患者さまによっては「歯医者さんは怖い！」と感じられ、慣れない  
 場所であるということ。治療に**来られただけでも90点！**というお言葉  
 には感銘を受けました。患者さまひとりひとりに寄り添ったお声かけが  
 できるように意識しようと思います。



歯医者に  
 来られただけでも  
**90点！**



また、日本人は外国人と比べてすい臓のインスリンを分泌する量が  
 少なく糖尿にかかりやすいということを知りました。

### インスリンって??

インスリンは、すい臓から出る体内ホルモンの一つで、血糖値を下げる働きをするほぼ唯一のホルモンです。食べ物に含まれるブドウ糖は体内に取り込まれるとエネルギーとして利用されます。しかし、インスリンの作用が弱いとブドウ糖（血糖）を上手く利用できず、血糖値が高くなります。

公益社団法人日本糖尿病協会 参照  
[https://www.nittokyo.or.jp/modules/beginner/index.php?content\\_id=3](https://www.nittokyo.or.jp/modules/beginner/index.php?content_id=3)

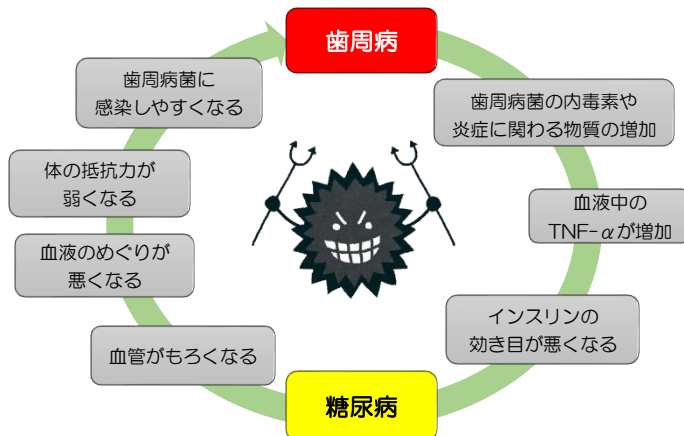
ちなみに、「糖尿病」と「歯周病」は密接な関係と言われていて**歯周病は糖尿病の第6番目の合併症**ともいわれています。

国外の調査から、糖尿病の人はそうでない人に比べて「歯周病」にかかっている率が高く、しかも重症化しやすいこと。また、むし歯も多く、残っている歯の数が少ないこともわかっています。

つまり**「歯周病」を治療すると糖尿病もよくなる**かもしれないのです！

歯周病は、全身疾患とも密接に関連しており、健康をも害する疾患であることを認識して**早期治療と予防**につとめる必要があります。

今以上患者さまのお口の状態を慎重に見ていこうと思いました。



今回の講演で感じたことは、私自身まだまだ未知なことがたくさんあるということです。歯科衛生士として、歯科のことだけでなく患者さまの体全体を管理していけるように日々勉強していきたいと思えます。

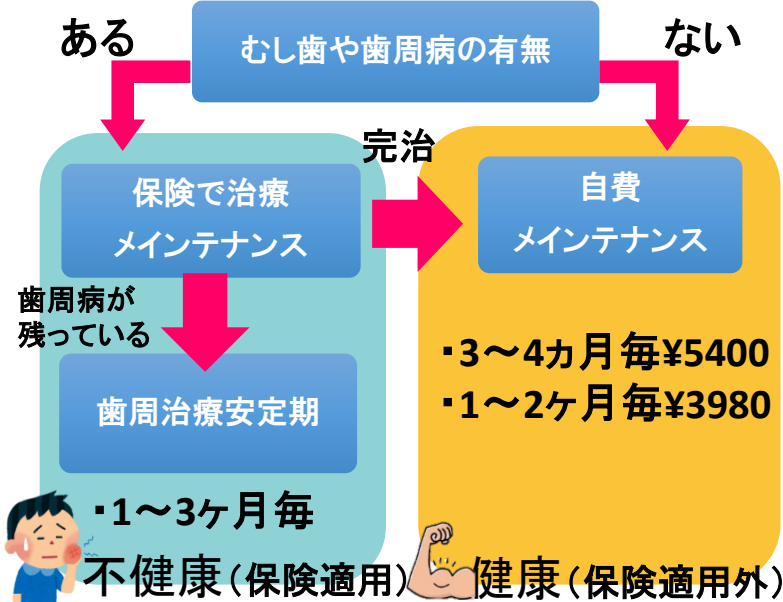


今月のKei timesではお口の中のメンテナンス(定期検診)についてお話します！  
 治療が全て終了したにもかかわらず、またむし歯や歯周病になり再度歯科医院で治療を受けた経験は  
 ありませんか？その後の予防処置、すなわちメンテナンスをきちんと行っていないと、むし歯や歯周病  
 は再発してしまうことがあるのです。

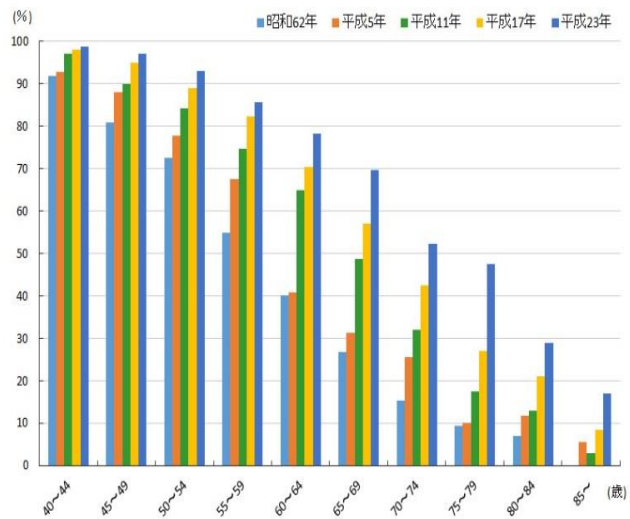
例えば車の場合オイル交換など故障防止の為にメンテナンスを行っておくと安心ですね。お口の中もそれと同じで、よく使う歯ほどむし歯や歯周病再発防止の為にメンテナンスを受けることが大切なのです！



## メンテナンスの流れ



## 【20本以上の歯を有する者の割合の年次推移】

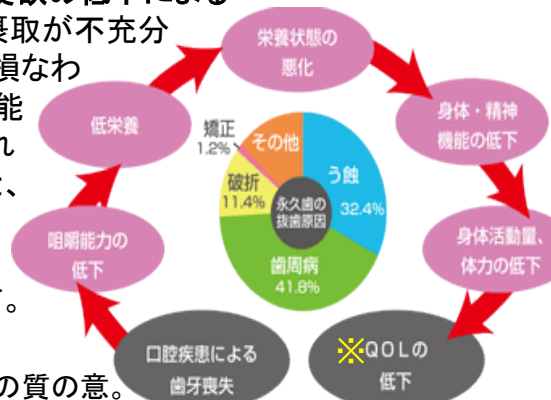


歯科疾患実態調査により歯の寿命は年々伸びている傾向にあります。右上のグラフ【20本以上の歯を有する者の割合の年次推移】によりますと、昭和62年の80~84歳の割合が10%を切っているのに対し、平成23年には約30%まで伸びています。これは日本においてメンテナンスが定着してきた結果です。  
 (当院ではメンテナンスを自費で行っています。国も、昨年『齲歯・歯周病に罹患していない健康な方』へのメンテナンスは保険の適用ではないと通達しています。)

## 歯の喪失と全身の健康 歯を失わないためにメンテナンスを！



口腔の2大疾患と言われる、『う蝕』そして『歯周病』は歯の喪失原因の大半を占めています。多くの研究から歯の喪失が一定のラインを超えると咀嚼能力の低下がみられることがわかっており、それが80歳で20本の歯を残そうという8020運動の論拠にもなっています。残っている歯の数が20本を下回ると、食品を噛むことが不自由に感じる人が増え、またそのことにより軟食傾向など食品の選択行動の変化による生活習慣病やメタボリックシンドロームを招いたり、栄養の偏りや食欲の低下による低栄養を招きます。特に低栄養は長く続くと、タンパク質などの摂取が不十分になり筋力の低下、運動能力の低下などを招き、身体的自立が損なわれる要因としても非常に重視されています。その他にも、咀嚼機能が視覚や聴覚、学習記憶能力、認知症等にも影響を与えるとされており、『咀嚼』という機能を維持すること、機能歯を維持すること、すなわち**歯の喪失を防止し全身の健康をも維持することにもつながる**ことがさまざまな研究によって明らかにされています。全身の健康のためにも歯のメンテナンスはとても重要なのです。



※QOL・・・Quality Of Lifeの略で生活の質の意。

