

## 今月のテーマ：生活習慣病 歯について

生活習慣病とは、悪い生活習慣の蓄積が発症に大きく関わります

### 生活習慣病とは：

(1)食習慣 (2)運動不足 (3)ストレス (4)喫煙 (5)飲酒などの生活習慣がその発症・進行に關与する疾患群と定義されています。

この5つが生活習慣病を発症させ進行させていく大きな要因です。

つまり、アンバランスな食事の内容と不規則な食事時間、運動不足、ストレス、さらに喫煙と過度な飲酒が、この病気と隣合わせの生活といえます。

代表的な病気としては、

高血圧症、糖尿病、高脂血症、肥満症、痛風(高尿酸血症)、虫歯、  
歯周病、骨粗鬆症、アルコール性肝疾患、心臓病、脳卒中、がん  
などがあります。

### 生活習慣病の予防策

- ・一日30品目を目標に、いろんな食品で栄養バランスをとる
- ・食べすぎに注意し、肥満を予防する
- ・脂肪はとりすぎないようにする。また、肉などの動物性の脂肪より、ゴマ油などの植物性の油をとるようにする
- ・食塩は一日10グラム以下を目標とする
- ・定期的に運動をする
- ・適正な睡眠時間をとる



### コラム よりよい睡眠のために

- ・睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ充分
- ・刺激物は避け、眠り前には自分なりのリラックス法
- ・眠たくなってから床に就く、就寝時間にこだわりすぎない
- ・同じ時間に毎日起床 ・光の利用で良い睡眠
- ・規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
- ・昼寝をするなら、15時前の20～30分
- ・眠りが浅い時は、むしろ積極的に遅寝、早起きに
- ・睡眠中に激しいいびき・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は注意
- ・充分眠っても日中の眠気が強い時は専門医に
- ・寝酒は不眠のもと
- ・睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安心



歯科医師会では、毎年6月4日～6月10日までの一週間を「歯の衛生週間」と定め、11月8日を「いい歯の日」と定めています

## 歯磨きのポイント

- **食べたらず磨く。口の中を清潔に**  
物を食べたらずその都度、なるべく早く歯を磨き、口の中を常に清潔にしておくことが大切です。義歯（入れ歯）の場合も、毎食後の清掃を心掛けます。毎食後に歯を磨くのは最初のうちは面倒ですが、3週間も続ければ習慣になります。
- **物理的に歯垢を取る**  
液体の口内洗浄液でうがいするだけではいけません。歯ブラシで1回5分以上かけて、磨き残しがないように丁寧に磨きましょう。
- **歯磨きとは「歯の間磨き」**  
歯垢が溜まりやすいのは、歯の間の隙間や歯と歯肉の間です。歯磨きとは「歯の間磨き」だと思って、歯垢が溜まりそうな所をよく掃除しましょう。1日に1回は歯間ブラシや糸ようじなどで細部に溜まった歯垢を除去します。  
歯間ブラシの使い方：歯と歯の間に直角に歯間ブラシを入れて歯面にこすりつけるように出し入れする
- **歯磨き剤の清涼感に惑わされない**  
歯磨き剤を使うと、よく磨けていなくてもすっきりした清涼感を得られます。そんな清涼感に惑わされ、磨き残しをしては大変です。それに、歯磨き剤は歯が変色するのを防止する効果がありますが、使い過ぎると歯を磨耗したり、歯肉を傷つけてしまいます。歯磨き剤なしでも歯垢の除去は十分できますので、使い過ぎに注意しましょう。



### < 糖尿病でなりやすい疾患 >

- 虫歯
- 歯周病
- その他炎症性疾患

### 糖尿病で虫歯や歯周病が起こるのは...

- 血流が悪くなる
- 白血球の能力低下により感染しやすく（とくに1型糖尿病で）、細菌が繁殖しやすいため歯周病になりやすかつ進行が早くなります
- 唾液や歯と歯肉の間からの滲出液 しんしゅつえき 中の糖分が高くなる  
これらは、虫歯や歯周病を起こす細菌が繁殖しやすい環境を作り出します。  
また、歯周組織を修復するコラーゲン代謝機能に異常が起き、歯周病が進行しやすくなります。



### 糖尿病の方へ

血糖値などのコントロールはもちろんの事、正しい食生活や規則正しい生活、プラークコントロール（歯磨き）などの口腔衛生です。  
口の中に自覚症状がある方は疾患が進行しやすかつ治りにくいため早めに歯科を受診されることが大事です。自覚症状のない方でも検診などで歯科疾患の有無の確認とプラークコントロールの指導をお受けになることを強くお勧めします。