

「いい歯の口」をご存知ですか？

いい歯の日は、「いつまでもおいしく、そして、楽しく食事を取るために、口の中の健康を保っていただきたい」という願いを込めて、歯と口の健康に関心を高めてもらおうと「8020運動(80歳になっても自分の歯を20本以上保つ)の一環として(社)日本歯科医師会

によって定められました。歯と口の健康を保つためには、丁寧な歯磨きや歯科医院での定期的な口のメンテナンスが重要です。

市でも歯周疾患検診や歯の健康相談を実施しています。

皆さんも「8020」を目指して、この機会に歯と口をチェックしてみはいかがでしょうか。

今回、京都府歯科医師会舞鶴支部在宅医療理事でくまがい歯科クリニック院長の熊谷仁見先生に歯の健康についてお話を伺いました。



## 11月8日は「いい歯の日」 健康は口から！

### INTERVIEW

京都府歯科医師会 舞鶴支部 在宅医療理事  
熊谷仁見先生

#### ◎歯周病ケアで糖尿病を予防

「罹患率80%」。これは50歳の人で歯周病の疑いがある人の数値です(厚生労働省の平成23年度歯科疾患実態調査より)。

歯周病は歯の周りの組織(歯ぐきや歯を支える骨など)の病気で、歯ぐきの出血から始まり、悪化すれば歯が抜け落ちてしまいます。しかも、初期段階は自覚症状がほとんどなく、症状が出る時には相当悪化していることが多いため、早期発見・治療、そして予防が最も重要です。特に中高年で急増しており、口の中だけでなく全身の健康にも大きく影響しています。

その中でも、近年注目されているのが「糖尿病との関連性」です。糖尿病はインスリンというホルモンが不足するため血糖値が異常に高くなる病気で、のどの渇きや多尿、倦怠感などの自覚症状があり、重症化すると脳梗塞、心筋梗塞、網膜症による失明、腎不全などさまざまな合併症を引き起こします。これらの口の渇き、唾液の減少や免疫力



熊谷仁見先生

の低下により、歯周病になりやすくなり、歯ぐきから出血が頻りにくくなります。また、糖尿病になった7〜8割の人が重度の歯周病にかかっているといわれており、歯周病から重度の感染症を引き起こす場合もあるので、より細やかな口腔ケアが必要です。

近年の調査で、歯周病を治療すると、血糖値がコントロールしやすくなり、歯周病が改善されると、糖尿病の進行も抑えられることが分かってきました。歯周病の人は歯科医院で治療するのはもちろん、歯周病でない人も予防のための口腔ケアをしっかり行い、歯の健康や身体の健康につなげていただきたいです。11月10日(土)の「糖尿病講演会(18日に関連記事)」では、歯周病と糖尿病の関連性についても紹介するので、ぜひ参加して、歯周病ケアについて関心を高めましょう。

### 編集後記

引揚記念館に所蔵している約1万2,000点もの資料の中から、学芸員が選んだ貴重な資料を毎月1日号で紹介していきます。戦後70年近くがたち、引き揚げの史実を風化させないためにも、少しでも資料の紹介ができればと思っていますので、ぜひ一度読んでみてください(竹原)。

母校の和田中学校に取材で訪れる機会がありました。卒業以来、校舎の中に入ったのは20数年ぶり。トイレが改修されていたのと、古い理科実験棟が無くなっていったのは、あまり変わっていないようで、中学生の頃を思い出しながら、懐かしい気持ちで写真を撮らせていただきました(高橋)。

4か月にわたり刊行してきた「月間まいスポ新聞」ですが、誠に勝手ながら諸般の事情により休刊とさせていただきます。11月1日号からは新たに情報の幅を広げて皆様様の活躍をご紹介できるように名称を変えさせていただきます。今後ともよろしくお願いたします(小谷)。

