

SDC NEWS LETTER NO.1

健康寿命の延伸に向けて

歯科医療からのアプローチ

歯周病は死に至る病気！？

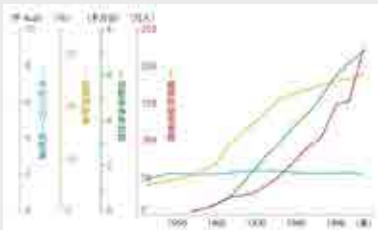
日本の死因の約4割(肺炎、心疾患、脳血管疾患)と歯周病は大きな関わりがあります。

歯周病は全身に影響を及ぼす病気です。

糖尿病は21世紀の国民病

糖尿病になると寿命が10年短くなる！

年々、カロリー摂取量は変わりませんが、脂質の摂取量と車の保有台数が増えているのと比例して、糖尿病の方の数も増加しています。



国民の11人に1人、65歳以上では5人に1人が糖尿病になっています。

年4回以上の歯科メンテナンスにより、糖尿病の医療費と入院回数は4割減少する！

歯周病は糖尿病のリスクを上昇し、重度の歯周病の方は血糖コントロールを悪化させ、死亡率も上昇させます。歯周病の炎症を抑える治療は、糖尿病の血糖を改善させます。

糖尿病を予防する為には...

- ▶ 食べ物を①よく噛んで、②味わって飲み込むほど、食後のインスリン(血糖を下げるホルモン)がよく出て、糖分が筋肉に取り込まれる。血糖が下がるとともに、筋肉低下の予防になる！

壮年期(昔に比べ太った方)

歯周病菌が体に入って、炎症が起こり血糖を下げるホルモンの作用を弱めてしまう

高齢者(栄養状態が悪化してきた方)

しっかり噛んで、味わって栄養を口から取る事をサポートしてあげる

定期的なメンテナンスで、炎症を減らすことが大切！

体の筋肉の低下予防になる！

寝たきりの高齢者では...



増えた歯周病菌が身体中に回る

抵抗力が落ちて、炎症はあまり起きないが歯周病菌は増え続ける

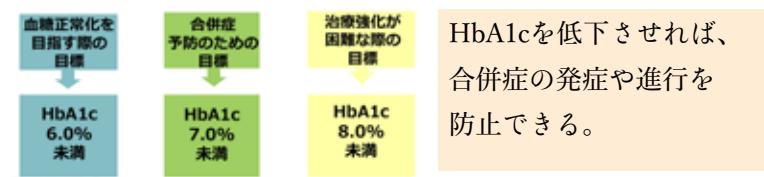
毒素が全身に回る

敗血症ショック、誤嚥性肺炎の危険

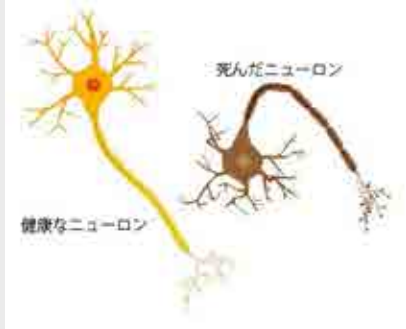
高齢者でも、口から栄養を取ること、しっかり噛むことは大切です。

口から栄養を取ったほうが、血糖を下げるホルモンがたくさん出ます。

よく噛んで食べることで、血糖を下げるインスリンがたくさん出ます。また、食欲を増進するホルモンが減って、肥満予防になります。



夫婦の2人に1人は認知症を発症する時代！



アルツハイマー病は脳にシミができる病気です。

歯周病菌が脳の記憶に関わる海馬、脳脊髄液で発見された！

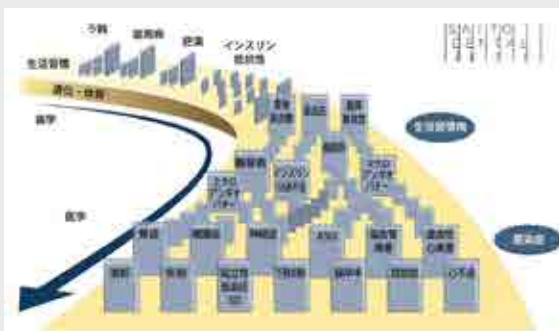
歯周病菌の分泌する酵素がアルツハイマー病のシミの原因。



→歯周病がアルツハイマー病を進行させる！

〈メタボリックドミノ〉

虫歯や歯周病を予防する事が、全身の健康につながります。



虫歯予防 ～フッ素の話～

フッ素とは「自然元素」として、土壌・空気・水・食物などの自然環境に広く分布しています。

歯や骨を健康に保つために必要な栄養素のひとつです。

フッ素が多く含まれている食品

イワシ、海藻、牛肉、りんご、じゃがいも、味噌、塩、紅茶、緑茶

耐酸性向上

歯質強化

再石灰化促進

→フッ素は、シーラントや間食の制限、歯磨きの徹底など、他の予防法に比べ**効果が高い！**

〈フッ素洗口のメリット〉

バトラーF洗口液0.1%、
check up洗口液0.1%がオススメ！(医療用医薬品)



- 歯ブラシの毛先が届きにくいところにも洗口液が浸透する。
- 洗口液は使用後に、水でゆすぐ必要がない。→フッ素が、歯磨き粉(1000ppm)の3倍多く口腔内にとどまる。
- 4～5歳の永久歯が生え始める時期から使用すると、82%虫歯の抑制率が上がります。
- 長く使うほど虫歯の予防効果が上がります。(1年で22%、5年で64%)
- 大人の虫歯予防にも効果的です。(再石灰化促進率38%)