

歯周病を改善すると糖尿病もよくなる!?

糖尿病を患う方が歯周病に罹患しやすいことがわかってきました。
「口の中と血糖値がなぜ関係するの!？」と驚かれる方がたくさんいらっしゃると思います。
糖尿病を患っている方の中には

- ・食事には気を付けているのに血糖値が下がらない
- ・インスリンを打っているのに良くなっているとあまり感じない

といった悩みをお持ちの方もいらっしゃるかもしれません。もしかすると...歯周病が原因している可能性が!



☆歯周病かどうか☑してみましよう!☆

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 歯磨きの時に出血する | <input type="checkbox"/> 歯肉が下がって、歯が長く見えるようになった |
| <input type="checkbox"/> 朝起きたときに歯肉に違和感がある | <input type="checkbox"/> 体調が悪くなると歯肉が腫れる |
| <input type="checkbox"/> 口臭を指摘された | <input type="checkbox"/> 歯の揺れを感じることもある |

上記の項目がいくつか当てはまる方は歯周病の可能性が高く、歯科医院での治療が必要となってきます

☆歯周病と糖尿病はなぜ関係があるの?☆

歯周病の原因はプラーク(歯垢)です。
プラークは歯石の前段階、歯ブラシで落とせるものです。
このプラークの中には、沢山の菌がいて、その中の1つが歯周病の原因となる菌です。
その菌によって歯茎が炎症を起こし、歯を支えている骨を溶かしてしまいます。
さらに歯茎の中の毛細血管に歯周病の原因となる菌が入り込み、体の中に入っていきます。
歯茎から入った歯周病の菌とインスリンが結合すると血糖値を下げる効果がなくなってしまいます。
もしかするとインスリンを打っているのに血糖値が下がらない原因はこれかもしれません。



子供の口内炎について

【主な種類と現れやすい症状】

アフタ性口内炎：口の中に小さな白色もしくは黄色の膜があるただれ

手足口病：頬や唇の内側や舌などにできる水ぶくれ

ヘルパンギーナ：喉の粘膜にできる小さい白色の水ぶくれ

口内炎の原因にはウイルス以外に、栄養バランスの乱れがあります。
中でもビタミンB2が不足すると、口の中の粘膜にトラブルが起こりやすくなるので毎日の食事で補うのがポイントです。
また、甘い物を食べすぎてもビタミンB不足を招くので気をつけましょう。

【口内炎予防におすすめの食材】

牛乳、卵、豆、ブロッコリー、きのこ類、鯖、牛や豚のレバーなど

【口内炎ができたときに食べやすいもの】

ヨーグルト、熱すぎないスープ、素麺など
粘膜に刺激を与えないものを選んで食事を摂るようにしましょう。

☆どうしたらいいの?☆

一番大切なのは
おうちでしっかりブラッシングを
行いプラークを取り除くことです。
歯科医院でのクリーニングは
多くて1ヶ月に一回なので
お家でのブラッシングが
本当に大切です!!!
歯磨き粉や歯ブラシの選び方、
磨き方などを
歯科医院でお伝えすることで
患者様のお力になれるよう
日々努めております。
わからないことや
気になることがございましたら
お気軽にご相談下さい。

●箕輪●



●大野●

◆発行元

泉MK歯科クリニック
TEL 022-373-0020
FAX 022-373-0040

◆診療時間
月・水・木・金・土曜日
9:00~19:00
(昼休み13:00~15:00)
日曜日
9:00~13:00
◆休診日
火・祝祭日

青葉MK歯科
TEL/FAX
022-261-9047

◆診療時間
月・水・木・金曜日
9:00~18:30
(昼休み13:00~14:30)
土曜日
9:00~13:00
◆休診日
火・日・祝祭日

朝晩の歯磨きの重要性



○朝の歯磨きはしたほうがいいのか?

朝起きた時お口の中がねばついて気持ちが悪くという方いませんか?
就寝中は唾液の分泌が極端に減ります。
そのため、お口の中が乾燥してしまい菌が唾液で流されず一気に増殖してしまいます。
朝起きてすぐに歯磨きをしないまま食事をする、
口の中で増殖した細菌も一緒に体内に取り込んでしまい誤嚥性肺炎のリスクが高まります。
できるだけ朝も歯磨きをする習慣をつけましょう!

○夜の歯磨きは丁寧にしましょう!

普段、学校やお仕事で忙しく
朝・昼は時間をかけて歯磨きできないという方、
夜だけでも丁寧に磨きましょう!!!
先ほどお話しした通り、就寝中はお口の中で細菌が繁殖しやすくなっている、
就寝前に食べカスやプラークをしっかり落として細菌を減らしておくことが大切です。
就寝前の歯磨きはブラシだけでなく、フロスや歯間ブラシの使用もオススメです!!



●草野●

寝るとき入れ歯は外す?外さない?



「なぜ入れ歯を外して寝るの?」という質問を時々されることがあります。

寝るときに入れ歯を外す理由は???

- ① 入れ歯を装着したままだと、歯茎や顎が圧迫された状態になるので、口内炎ができてしまうことがある。
- ② 部分的な入れ歯だと、寝ている間に自然に外れて飲み込んでしまうリスクがある。
- ③ 睡眠中は、お口の中が、1日の中で最も菌が繁殖しやすく、入れ歯の材料となるプラスチックも細菌の温床となりやすい。細菌の増加が虫歯や歯周病、義歯性口内炎・誤嚥性肺炎などを引き起こす原因になる。



入れ歯をはめたままの方が良いケースもあります。
例えば入れ歯を外してしまうと動いている歯に負担がかかってしまう場合、はめた方が良い事もありますが担当歯科医師から指示がない限りは基本的には上記の理由から外しましょう。

●山家●



内装工事しました!



9月から10月にかけて医院の内装工事をしました!
壁紙やカーペットなど変化に気付きましたか!?
以前よりシックで落ち着いた雰囲気になったかと思います。
各部屋デザインが少し違うので入った際注目してみてください!



●佐藤(嘉)●