

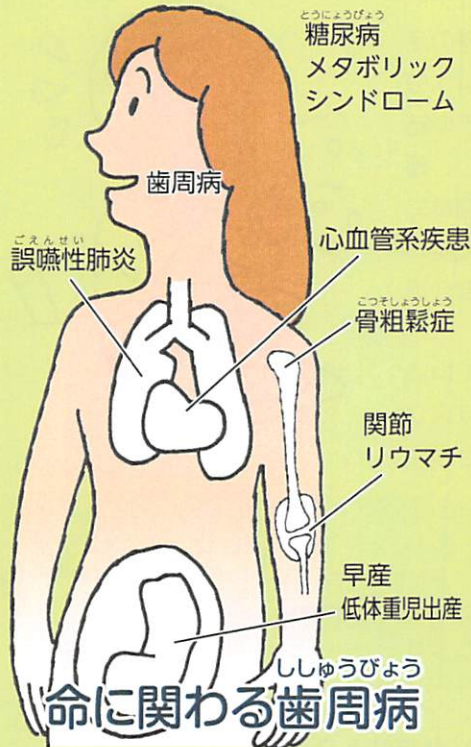
特集 お口と全身疾患の意外な関係

皆さんは、世界で最も多い病気をご存知でしょうか。それは歯周病です。多くの人が感染している歯周病ですが、実は、様々な疾患と関連があることが最近の研究で分かっています。

❖ 炎症物質を作成

有名なところでは、歯周病と糖尿病の関係です。歯周病が糖尿病の悪化の原因になることは、皆さんもどこかで聞いたことがあるのではないのでしょうか。糖尿病とは、体内のインスリンの分泌量が減ったり、作用が低下することで血液中のブドウ糖が増えてしまう病気です。歯周病によって炎症を起こした歯肉では、絶えず炎症性物質が作られます。この炎症性物質がインスリンの作用を低下させてしまうことが分かっています。

このほか、歯周病が誤嚥性肺炎や、関節リウマチ、早産、動脈硬化などと関連があると考えられていま



す。最新の研究では、ガンとの関連も報告されているとか。

❖ 妊娠中のリスク

特に妊娠中は注意が必要です。妊娠性歯周炎という病名があり、歯周病にかかりやすくなるからです。これは妊娠中に増えるホルモンが原因と言われています。歯周病になると血液を介して炎症性物質が全身に運ばれていきます。そのため早産のリスクが7倍に高まると言われています。妊娠中は、いつもより注意して歯みがきを行うなど、歯周病に注意することが大切です。

もし関連のある病気にかかってしまったら、一度、歯

周病の診断や治療のために歯科医院にかかることをおすすめします。また、日頃から歯周病のメンテナンスを定期的に行い、口の中を清潔に保つことが他の病気の予防につながります。

診療日記



休薬は要注意

「歯がぐらぐらして、痛いから今日抜いて欲しいです」これはよくある急患さんですが、「今日抜いて欲しいので朝は血をサラサラにする薬を飲みませんでした」こっちはちょっと問題です。

最近では、よっぽど薬が効き過ぎている患者さん以外は、血栓などが出来るリスクを考えると抗凝固薬などの休薬はせずに、歯を抜く事が一般的になってきています。それ以前に勝手に薬をやめてもいけませんし、そこまで酷くなる前に歯医者にかかって欲しいものです。

予防のためにかかる習慣をつけると、歯科医院も気軽に通える場所になりますよ。

ここが知りたい

オーラルフレイル

身体の衰えは口からはじまります。「食事でよくこぼす」「硬いものが噛めない」「よくむせる」など、これらは老化による口腔機能の衰え「オーラルフレイル」のサインかもしれません。

口腔機能が低下すると心身の活力が低下し、歯みがきや歯科への受診が億劫になります。その結果、さらに口腔機能が低下し、硬いものを食べなくなるなど偏食になり栄養状態が低下。身体機能が衰え、ついには嚥下障害や要介護状態に陥ってしまいます。

歯や口腔機能が維持できている高齢者は、認知症や転倒のリスクが低く、生活機能が高いことが明

らかになっています。要介護状態にならず、健康で長生きするためにはいち早く「オーラルフレイル」の状態に気づき、予防に取り組むことが大切です。



「オーラルフレイル」を予防するためには、「口腔内を清潔に保つ」「よく噛んで食べる」ことが重要です。食生活とセルフケアを心掛け、お口のトラブルがある場合は速やかに歯科医院を受診しましょう。

健康はお口から。いつまでも元気に長生きできるよう、口腔機能の維持に努めましょう。

Q&A

患者さんからのご質問にお答えします

Q: 睡眠時無呼吸の治療は？

A: 睡眠時無呼吸症候群（SAS）とは、眠っている間に気道が閉じたり、狭くなったりして一時的に呼吸が止まる呼吸が弱くなる呼吸をかく——などの症状を繰り返す病気です。睡眠不足になると日中に眠気を起こし、重大な事故につながる危険性があります。

肥満体型の人は首回りの脂肪で気道がふさがりやすいので要注意。下あごが小さい人は舌の付け根が気道に落ち込みやすい傾向があります。また、扁桃肥大や過度の飲酒、睡眠薬の使用なども原因になります。

歯科では、「スリープスプリント」と呼ばれるマウスピースによる治療方法があります。睡眠時に装着して気道を広げます。治療には内科や耳鼻咽喉科でSASの診断が必要になります。

ひとログルメ

ふきご飯

1人分
224kcal

ふきは体を温め、胃の働きをよくする。咳を鎮める。



■ 材料（4人分）

ふき200g、米3カップ、
塩、酒大さじ1、水720ml

■ 作り方

- ①ふきは葉柄に少量の塩をまぶして板ずりをする。軽く塩ゆでして、水にとり、皮をむいて小口切りにする。タッパーや袋に入れて塩（小さじ1）を振りよく混ぜる。
- ②米に少量の塩と酒を入れて炊く。
- ③蒸らした後①を加えて切るように混ぜる。白ごまを振ったり、木の芽をそえるのもよい。

（管理栄養士 西部典子）

こどもの歯のコーナー



子どもに広がる「ロコモ」予備軍

筋力や関節が衰え、立つ、歩くなどの日常の動作が困難になるロコモティブ・シンドローム（ロコモ）。加齢による病気のイメージがありますが、近年では子どものロコモ予備軍の増加が懸念されています。

❖ 運動器に異変

「しゃがめない」「片足立ちでふらつく」――。宮崎大学医学部による小中学生を対象にした調査（2012年）では、運動器の機能に「異常あり」と判定された子どもが1割超



に上ると報告されました。

原因は、運動不足だけではありません。意外なことに、積極的に運動する子どもにも異常が見られました。一つのスポーツに過度に打ち込むことで体の一部分に負担がかかり、全身の筋力や柔軟性のバランスが損なわれている可能性がある、とのことです。

❖ 体全体を育む

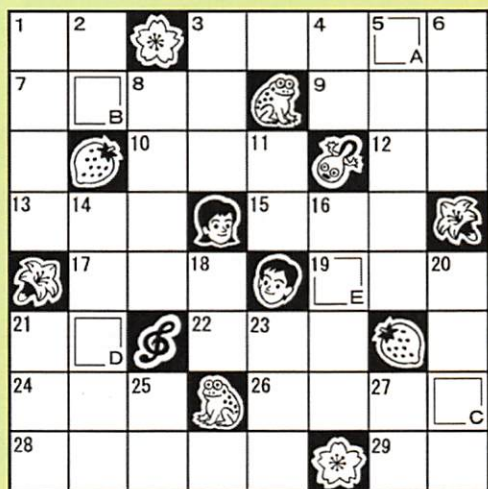
運動器の未発達や機能不全が起これば、将来的にロコモになる危険性が高まります。多彩な外遊び、様々なスポーツを通じて、体全体の運動機能を育むことが大切です。



また、お口の機能の低下はロコモに直結します。家族で口腔ケアにももしっかり取り組んでください。

クロスワードパズル

【問題】二重ワクの文字を、A～Eの順に並べてできる言葉は、なに？



答え → A B C D E

- ハガキに①解答②医院名③新聞の感想・意見④住所⑤氏名を必ず書いて、〒556-0021 大阪市浪速区幸町1-2-33 大阪府歯科保険医協会「医院新聞」係へ。
- 正解者40人の方に抽選で「図書カード」を進呈します。
- 応募締め切りは2019年4月30日（消印有効）です。
- 1-2月号の答えは「リュウヒョウ」。
- 当選は、富田林市 山本順子様 他39人でした。

ヨコのカギ

- ①種から稲を育てる…… ⑮苦勞すると増える？
- ②床 ⑯頭にかぶります
- ③日本三大奇祭の一つ ⑰商品が並んでいます
- ④桜は開花から約1週間この状態になります ⑱有罪を色で言うと？
- ⑤首都はビエンチャン ⑲『ジャン・クリストフの生涯』の著者。……ロラン
- ⑥居るのに居ないふり ⑳4月の旧名
- ⑦……は一代、名は末代 ㉑物事を進める計画書
- ⑧……茶わんの最近の呼び名は「ペア茶わん」 ㉒金・銀・白金など
- ⑨映画……。図書……

タテのカギ

- ①なま麦……なま卵 ⑭ほのかにかすんだ月
- ②コンパスで描きます ⑮ホテルや空港のロビー
- ③油のことです ⑯勝って増える……星
- ④トゲのある木に咲く ⑰アンパンマンの敵は、……マン
- ⑤アサリやハマグリが採れます ⑱地球を包んでいます
- ⑥最後。……オーダー ㉑花粉症の人の必需品
- ⑦チンすると早いよ ㉒沈黙は……雄弁は銀
- ⑧お皿が回る店もある ㉓挿し絵……。日曜……

ウェブでも応募が可能になりました。



「大阪府歯科保険医協会 医院新聞」で検索
大阪府歯科保険医協会ホームページまたは、
左記QRコードから「応募フォーム」にアクセスしてください。

ご存じ ですか？

75歳以上の窓口負担割合

財務省が1割から2割に値上げを提起

75歳以上の後期高齢者の医療機関窓口で支払う負担を引き上げる提案が出されています。

財務大臣の諮問機関である財政制度等審議会の財政制度等分科会が2018年11月に出した建議で、19年度から75歳以上の窓口負担を原則1割から2割に引き上げるよう求めています。

前期高齢者（70歳から74歳）の窓口負担は、14年度に70歳を迎えた方から順に2割負担となっています。この方たちが19年度には75歳を迎えます。現在の制度では、75歳以降、窓口負担が1割となるため、財務省が75歳以上の窓口負担も2割にするよう求めました。これまでは、まるで「2割負担に引き上げたのに75歳になったら、また1割負担に

戻ってしまう」と言わんばかりです。政府は、国民の反発を恐れて19年4月実施を見送りましたが、今後も予断を許しません。

全国保険医団体連合会の調査では、半数以上の医療機関が「経済的な理由による治療中断」を経験していることが分かりました。これ以上の窓口負担増は、更なる治療中断を生み出すことは確実です。しかし先ほどの建議には、低所得の後期高齢者の保険料軽減措置の廃止や介護保険の利用料の原則2割化などが合わせて提案されています。高齢者の負担は増えるばかりです。

いつでも、どこでも、誰もが安心して安全な医療を受けられるよう、誰もが払える窓口負担にする必要があるのではないのでしょうか。

衛生士だより

口を閉じたときに無意識に上下の歯が接触していませんか？

食事中でもないのに常に接触しているなら、上下歯列接触癖(Tooth Contacting Habit: TCH)と呼ばれる癖がついてしまっているかもしれません。

必要がないにも関わらず上下の歯が触れ合っていると口腔内の筋肉が疲労し、身体のあらゆる箇所に負荷がかかります。その結果、顎関節症などの口の中のトラブルだけでなく、頭痛や肩こりなど様々な症状が出てきます。



様々な症状を引き起こす歯列接触癖(TCH)

TCHを改善するには、咬合による筋肉の収縮を認識することが大切です。その上で、家の中に「歯を離す」「力を抜く」などのメモを張り、メモを見る度に息を吐きながら脱力するなどを習慣づけ、癖を治していきます。

TCHは、勉強や事務作業、長時間スマホを触るなどの行動や過度のストレスなどが原因だとされています。日本人の5人に1人がTCHだといわれており、自覚が無い方も多くおられます。

気になる方は一度歯科医師に相談してみましょう。

カマヤん 助太刀 ありむら潜

