

非常用持出袋  
チェックリスト



三重病院外来糖尿病教室   チェック!! あなたのお口は何歳ですか? / 糖尿病教室9月のお知らせ	1ページ
三重病院での研究成果を海外で発表 / 5病棟の生活のひとコマ④	2ページ
医療安全管理室からのお知らせ②① / 異動のごあいさつ / 「やまばとギャラリー」情報コーナー	3ページ
アレルギー教室のクッキング / 外来からのお知らせ / 講演会のお知らせ / 外来診察のご案内	4ページ

三重病院外来糖尿病教室

## あなたのお口は何歳ですか?

チェック!!

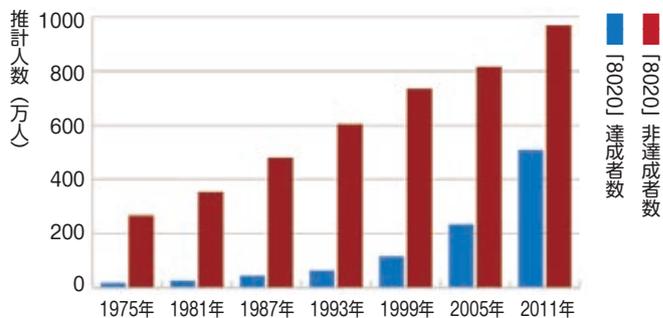
糖尿病は歯周病になりやすく歯を失う原因となります。  
歯周病を予防して、80歳で20本を目指しましょう!



8020

### 8020 運動とは

「8020 (ハチ・マル・ニイ・マル) 運動」は、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動で、20本以上の歯が残っていれば、硬い食品でもほぼ満足に噛めることが科学的に明らかになっています。



そこで、齲蝕や歯周病予防を充実させることが、歯の喪失の防止と活動能力 (ADL) や生活の質 (QOL) の維持につながります。小児期からの対策を充実させることも立派な「8020 運動」なのです。

### 口腔年齢と歯周病

「口腔年齢」とは、歯と歯茎の健康状態を年齢に置き換えてわかりやすく示したものです。とくに気を付けたいのは、歯周病 (歯肉炎、歯周炎) です。成人の80%が罹患するといわれますが、歯周病は適切な処置で改善され、口腔年齢を維持することができます。なにより予防と治療後のメンテナンスが重要です。

(歯科口腔外科医長 松村 佳彦)

### 糖尿病と歯周病の双方向性

糖尿病と歯周病は共に代表的な生活習慣病で、生活習慣要因として食生活や喫煙に関与します。糖尿病は喫煙と並んで歯周病の二大危険因子であり、一方歯周病は糖尿病の三大合併症といわれる腎症・網膜症・神経症に次いで第6番目の合併症でもあり、両者は密接な相互関係にあります。

### 糖尿病が及ぼす歯周病への影響

歯周病は、歯肉の境目のポケット (歯周ポケット) に入り込んで繁殖した嫌気性細菌 (歯周病関連細菌) の感染による慢性的炎症性疾患です。そのでき方 (発症) や進み方 (進行) には、遺伝的因子や環境的因子など加えて、からだの抵抗性が大きく関与しています。

### 歯周病治療による糖尿病への影響

慢性炎症としての歯周炎に対する適切な治療により、糖尿病のコントロール状態をあらわす糖化ヘモグロビン (HbA1c) の改善がみられることが明らかになってきました。その機序として、歯周病治療によって歯周炎に起因する TNF- $\alpha$  産生量が低下するため、インスリン抵抗性が改善し血糖コントロールが好転すると考えられています。

### 歯の喪失の原因

歯を失う二大原因はむし歯と歯周病で、その割合は同くらいです。一般的に歯は奥歯から失われる傾向にあり、比較的若いうちはむし歯で失われる場合が多いのですが、残った歯が少なくなるにつれて歯周病で失われる歯が多くなります。

三重病院 外来糖尿病教室 **9月**のお知らせ 『効率良い運動で糖尿病予防を!』9月30日(水)14時~15時 / 中央棟 2階 大会議室