

# ハッピー通信 62号



## 糖尿病がイヤなら歯を磨きなさい

人生100年時代は健口から健幸へ～令和の財産はお金ではなく歯の数って本当！？～

8/20(土)札幌パークホテルにて、歯を健康に保つ大切さと、楽しく生涯を送ることの関係について伝える「道民公開講座」を開講いたしました。講師は、に시다わたる糖尿病内科院長であり、医学博士・糖尿病専門医の西田亙先生です。

### 令和の財産は歯の数

近年、数々の研究により、お口の健康と体の健康の関係性が明らかになってきています。歯周病を治療することで、糖尿病が改善されるケースがあります。糖尿病の人は、そうでない人に比べ3.5倍も要介護4～5になる率が高まると言われています。しかし、それよりも驚くべき数値が残存歯の少ない人が、多い人に比べて要介護4～5になりやすいのです。認知症や要介護状態にならないことの鍵は「歯」なのです。どんなにお金があっても、要介護状態になれば、お金がたくさんかかってしまいます。だから、「令和の財産はお金ではなく歯の数だよ」と説いているわけです。

### 口腔ケアと健口の大切さ

財産である歯を守るためにはどうしたらいいのか？それは歯周病にならないことです。悪玉ばい菌である歯周病菌は歯ぐきに住み着いています。その菌を放っておくと、歯を支えているあごの骨が破壊されてしまうばかりか、血液に乗って全身に回ってしまいます。健口には毎日のセルフケアと歯科衛生士によるプロフェッショナルケアが欠かせません。歯磨きは最もリーズナブルな健康維持法です。毎日の歯みがきと定期的な歯科受診で、令和の財産「歯」をしっかり残していきましょう。