

公益社団法人日本口腔インプラント学会  
第32回関東・甲信越支部学術大会

市民公開講座（参加費無料）

# お口から始まるからだの健康

2013年 2月10日 10:00～11:30

京王プラザホテル 4F 第三会場

〒160-8330 東京都新宿区西新宿2-2-1 TEL:03-3344-0111(代)



## 糖尿病と太るログセ

岡部 正 医学博士 岡部クリニック院長

- 日本糖尿病学会認定専門医・指導医
- 日本病態栄養学会評議員

1978年 慶應義塾大学医学部卒業  
慶應義塾大学内科(内分泌・代謝科)助手  
1982年 カルガリー大学(カナダ)留学  
1985年 亀田総合病院 内科部長  
1993年 亀田総合病院 副院長  
1996年 東京・銀座に岡部クリニック設立



## おいしく食べ、楽しく話すための お口の健康法

～お口のお手入れからはじまるカラダの健康法とは～

佐藤 聡 歯学博士 日本歯科大学新潟生命歯学部歯周病学講座教授

- NPO日本歯周病学会専門医・指導医
- NPO日本歯科保存学会専門医・指導医
- 日本口腔インプラント学会専門医・指導医
- NPO日本歯周病学会常任理事・広報委員会委員長・専門医委員会副委員長

1987年 日本歯科大学 新潟歯学部卒業  
1991年 日本歯科大学大学院歯学研究科 博士課程修了  
2005年 日本歯科大学新潟生命歯学部 歯周病学講座教授  
2011年 日本歯科大学新潟生命歯学部  
先端研究センター 再生医療学教授併任

お問い合わせ先

株式会社コンベンションリンケージ  
〒102-0075  
東京都千代田区三番町2番地 三番町KSビル3F  
TEL:03-3263-8688 / FAX:03-3263-8693  
E-mail:jsoi32kk@c-linkage.co.jp

主管：公益社団法人日本歯科先端技術研究所

第32回（公社）日本口腔インプラント学会関東甲信越支部・市民公開講座参加申込書

下記に必要事項をご記入の上、FAX：03-3263-8693 までご送信ください。

ふりがな 氏名		連絡先	TEL :	FAX :
			e-mail	
住所	〒			<input type="checkbox"/> 歯科関係者 <input type="checkbox"/> 一般

# 市民公開講座 抄録



## 糖尿病と太る口グセ

岡部 正

医学博士

岡部クリニック院長

平成24年度の厚労省の調査では、ついに糖尿病患者数が1000万人を突破し、60年前の40倍に達する勢いで増え続けています。いまや成人の4人に1人は、糖尿病とその予備群の時代となりました。糖尿病が恐ろしいのは、症状のない間に深く静かに潜行する、その合併症にあります。糖尿病から人工透析になる人が年間16,000人、失明する人、壊疽で足を切断する人がそれぞれ年間3000人にもものほります。そして最も懸念されるのが、動脈硬化によって惹き起こされる心筋梗塞や脳梗塞などの重篤な疾患の増加です。なぜなら糖尿病は、動脈硬化を進行させる最大の原因になるからです。

その典型的なケースとして、沖縄県の男性が挙げられています。昭和の時代、沖縄県は男女とも日本一の長寿を誇っていました。沖縄料理は健康食と、一時はたいへんなブームになったものです。ところが2000年、突如として男性の平均寿命が、全国26位まで急降下したのです。医学界ではこれを「沖縄ショック」と呼んでいます。その原因として、沖縄県男性の肥満者の割合が50%と非常に高いことが考えられています(全国平均は約30%)。

東京にマクドナルドの1号店が開店したのは1971年、沖縄県ではその10数年前にファーストフードが上陸し、食生活が急速に欧米化されました。それに日本有数の車社会による運動不足が加わり、若い世代を中心に肥満者が増えてきたのです。

太って内臓脂肪が増加すると、糖尿病を予防したり、動脈硬化を改善するアディポネクチンという長寿ホルモンが減少します。これがメタボリックシンドロームの正体です。そのため糖尿病や心筋梗塞になる若者が急増して、男性65歳以下の死亡率は沖縄県が全国で1位になってしまいました。

一方、百歳以上の長寿者の割合は、まだ全国第5位を保っています。つまり、伝統的な沖縄料理を食べている高齢の方は長寿になり、子どもの頃からファーストフードを食べて育った若者が病気になるやすくなっているということです。早急に対策を立てなければ、10年後には沖縄に限らず、日本の平均寿命が下がってしまうことになるでしょう。

本講演では、「日本ショック」にならないための、糖尿病を予防する食事療法(カロリー制限か糖質制限か、太りやすい食ベグセ、食べる順序など)と運動療法(がんばらない運動法、筋トレと有酸素の上手な組み合わせなど)、そして糖尿病と歯科疾患の関係について、できるだけ平易でわかりやすくお話したいと思います。



## おいしく食べ、楽しく話すための お口の健康法

~お口のお手入れからはじまるカラダの健康法とは~

佐藤 聡

歯学博士

日本歯科大学新潟生命歯学部歯周病学講座教授

「口のなかの2大疾患をご存知でしょうか？」これまでに歯科を受診された経験のある方であれば、おそらく「う蝕(虫歯)と歯周病」とお答えになると思います。

う蝕は、ご存知のように口の中の歯が溶けてしまう疾患です。溶けはじめは、これといった自覚症状はありませんが、疾患が進行すると歯の中にある神経(歯髄)にまで感染がおよび、時にかなり強い痛みを伴うこともあります。また、歯周病は、病気の進行にともなって歯茎(歯肉)が赤く腫れ、歯と歯茎(歯肉)とを強固に結び付けている線維が壊されることで、歯を支える骨(歯槽骨)も徐々に無くなってしまいます。このようにう蝕は歯を溶かし、または中高年に多く見られる歯周病は、歯を支える骨を破壊することで歯を失う大きな原因となっているのです。

それでは「う蝕と歯周病の原因をご存知でしょうか？」う蝕も歯周病も発症する原因は、口の中に棲息する細菌といえます。この細菌は、口の中でデンタルプラーク(またはバイオフィルム)と呼ばれる集合体を形成し、この中に存在する細菌数は、1グラム中に $10^8$ 個にのぼるともいわれ、歯や歯の周囲の歯茎(歯肉)に付着することで、歯を溶かしたり、歯茎(歯肉)に腫れ、出血などの炎症を引き起こしたり、口臭の原因となったりしています。さらに近年では、歯周病と糖尿病をはじめいくつかの全身疾患に関連していることがわかってきました。

では、「う蝕や歯周病により歯をなくしてしまった場合の治療法には、どのようなものがありますか？」現在、歯科医院で行われている治療法には、無くなった隣り合わせの歯を削り、橋状の構造物で補う方法、取り外しの義歯(入れ歯)を入れる方法、さらに歯の代用としてインプラント(人工の歯の根)で治療する方法が行われています。なかでもインプラント治療は、失った歯と同じように異物感もほとんど感じることなく食事を取ったり、話しをすることが出来ます。

それでは「インプラント治療も含め歯科治療で改善した口のなかの機能は、どのように維持したらよいのでしょうか？」う蝕や歯周病の原因である細菌を全て口の中から駆除することは出来ません。日々の口腔清掃に加え、ご自身で管理しきれない細部のデンタルプラークを定期的に歯科医院にて管理することで歯やインプラントの寿命をのばすことが出来るのです。

本講演では、日々の食事を楽しみ、また口臭を気にすることなく楽しく会話をし、さらにカラダの健康も維持しながらより良いクオリティー・オブ・ライフをおくれるためのお口のお手入れの大切さについて紹介したいと思います。