

あいさいさんの
健康まめ知識

5月31日は世界禁煙デーです



たばこと糖尿病の関係ってご存知ですか？

たばこを吸うと糖尿病にかかりやすい？

たばこを吸う人は、吸わない人に比べてⅡ型糖尿病（遺伝的な要因と運動不足や食べ過ぎなどの生活習慣が重なって起こるもの）に1.4倍かかりやすいことが報告されています。これは喫煙の「交感神経を刺激して血糖を上昇させる」、「体内のインスリン（血糖値を一定に保つホルモンの一種）の働きを妨げる」という2つの作用が関係していると考えられています。10年以上禁煙することによって糖尿病の発症リスクが非喫煙者と同程度まで低下すると言われています。

参考：厚生労働省e-ヘルスネット「喫煙と糖尿病」

🌸 レッツ・トライ3つの卒煙！ 🌸

卒煙のススメ①

● **きっぱり卒煙** 少しずつ本数を減らしていく方法や、加熱式タバコに変えるのは失敗のもと。開始日を決めて、きっぱり卒煙しましょう！愛用ライターや灰皿・タスポは捨てましょう。



卒煙のススメ②

● **お薬で卒煙** 市販されているニコチンパッチや、禁煙外来で処方されている飲み薬を使うことで卒煙することができます！お近くの禁煙外来は「禁煙サポーターズ」で検索

卒煙のススメ③

● **3分の我慢！** とっても吸いたいと感じる気持ちは、長く続いて3分です！吸いたくなったら何か別の行動をとりましょう。（例）深呼吸、うがい、冷水を飲む、ミント系タブレットを食べる、歯みがき



健康推進課では、保健師が禁煙相談をお受けします。ぜひご相談ください。

☎ 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833



8020表彰参加者募集

80歳以上で20本以上、ご自分の歯がある方はぜひご応募ください。

▶ **表彰式** / 10月22日(土)(予定)

▶ **対象** / 次のすべてに該当する方

- ・市内に住民登録がある方
- ・自分の歯が20本以上ある方
- ・令和5年3月31日時点で80歳以上の方
- ・過去にこの表彰を受けていない方

▶ **申し込み** / いずれかの方法でお申し込みください。

①【歯科医院からの推薦】

(推薦期間) 4月1日(金)～7月31日(日)

※1 市から依頼した歯科医院へお申し出いただき、推薦を受けてください。

※2 不明な場合は、健康推進課へお問い合わせください。

②【事前歯科健康診査での診査】

(日時・場所) 7月7日(木)佐織総合福祉センター 7月28日(木)佐屋保健センター

どちらも午後1時30分から2時30分まで

(申し込み) 7月1日(金)までに健康推進課へお申し込みください。

☎ 健康推進課(佐屋保健センター) ☎(28)5833



歯の健康講座

『バイオフィームと歯周病』

わたしたちのお口の中には数千億の細菌がいます。そのような多種多様な細菌が織り成すミクロの共同体をバイオフィームと呼びます。

バイオフィームの中にはむし歯菌、歯周病菌が存在します。甘いものを食べ過ぎるとむし歯菌が悪さをしますし、歯ぐきから血が出るようになると歯周病菌が鉄分などを栄養源として暴れ始めます。それらの菌が悪さをするかしらないかは皆さんの歯磨き次第です。

バイオフィームは時間とともに分厚くなり、病原性が高まると急性炎症が起きます。特に歯周病菌が増えると歯ぐきは腫れズキズキと痛み、膿が出て、歯が浮いたような違和感を覚えます。

歯科医院での治療とクリーニングによって歯ぐきの具合が良く

なっても、歯周病菌がいなくなったわけではありません。菌の量が減ったために具合がよくなっただけです。歯磨きや歯科医院でのメンテナンスを怠るとまた菌の量が増えて歯周病が再発します。

歯周病菌は歯ぐきの免疫システムを混乱させお口の中から追い出すことは不可能なため、歯ぐきの腫れを繰り返すようになります。歯周病菌と免疫との戦いは長期的な炎症を引き起こし、免疫機能が十分に働かなくなっていると、歯を支える骨が溶かされていても歯ぐきの腫れは軽く、強い痛みを感じることがありません。歯周病が自覚症状なく進行する所以はこれが理由です。たとえ歯がなくなっても歯周病菌は存在し続けます。隣の歯の歯周ポケットや舌の溝、頬のシワに入り込んで生き続けるのです。

再発予防には生涯を通して歯周病菌の量を抑えることが大事です。毎日の歯磨きと歯科医院でのプロフェッショナルケアで、バイオフィームの形成を防ぎましょう。

(海部歯科医師会)