



コロナ太りにご用心

全世界で猛威をふるっている新型コロナウイルス。ステイホームのせいあって日本では少し落ち着いてきました。

しかしコロナによって外に出られず、コロナ太りが世界中で増えているようです。日本人は世界3位となる51%がコロナ太りしていると海外のメディアで取りあげられていました。コロナ太りの主な原因は運動不足のようですがつい家にいると食べ物が近くにあるのでちょこちょこ食べをしてしまうのも原因の1つではないかと思います。ちょこちょこ食べは虫歯のリスクもすごく上げてしまいますので注意が必要です。

テレワークをしながらや、外に出られないストレスでつい食べてしまったりということが自分も多かったように思います。

これから梅雨に入り、外に出る機会が少なくなりますが家でできることから健康に気を付けるのもいいかもしれません。



院長 西村 誠

??消毒・殺菌・除菌の違いって何??

菌やウイルスへの対策グッズはいろいろありますが、製品によって「消毒」「殺菌」「除菌」など使われている表現が違うので、どんな効果が期待できるのかわかりづらいですね。これらの言葉の意味と違いを説明します。

大きく分けると「菌を殺すもの」と「菌を殺さないが増殖を抑えるもの」があります。

▼菌を殺すのは「殺菌」▼

殺菌の中には「消毒」と「滅菌」とあります。

消毒・・・病原性を持つ微生物をほとんど無害なレベルに減少させること。

滅菌・・・病原菌の有無にかかわらずすべての微生物を殺すこと。

高圧水蒸気や強い消毒薬で処理するなどして完全に微生物を死滅させる。



▽菌を殺さないが増殖を抑えるものが「除菌」▽

除菌・・・微生物の増殖を抑えたり数を減らしたりすること。

それぞれの言葉を正しく理解し、適切な対策グッズを使用することを



糖尿病と歯周病って関係あるの??

生活習慣病の1つである糖尿病とはどのような病気なのでしょうか?

糖尿病とはすい臓から分泌されるインスリンの働きが低下したり分泌が少なくなり血糖値が高くなる病気のことです。

インスリンとは細胞に糖をとりこみ血糖を下げるホルモンのことです。

糖尿病にはⅠ型糖尿病とⅡ型糖尿病があります。Ⅰ型糖尿病はインスリンを作る細胞が破壊され、インスリンの分泌がなくなる病気です。

原因はわかっていますが生活習慣と関係がなくインスリン治療が必要です。

Ⅱ型糖尿病はインスリン分泌・働きが低下することで血糖値が上昇する病気です。

生活習慣や遺伝的要因が原因とされています。食事・運動・薬物療法が必要となります。



高血糖の状態が長期に続くと合併症を引き起こします。

脳こうそく、心筋こうそく、神経障害、網膜症などがあります。

歯周病も合併症の1つです。糖尿病の患者さんはそうでない人と比べると

「2.6倍」歯周病にかかりやすいと言われています。血糖値が高いと口の中が渇き、免疫力の低下などにより歯周病も進行しやすくなります。

また反対に歯周病が進行すると歯周ポケット内で炎症が起き、この炎症からインスリンの働きが低下し、糖尿病を悪化させてしまいます。

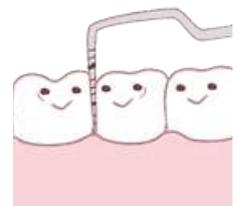


歯周病と糖尿病はお互いに関係しあっているということになります。

片方だけの治療をするのではなく、両方同時に治療を行うことが大切です。

歯周病治療を行う前後で血糖コントロールの指標であるHbA1c(※)の数値が良くなったという症例もあります。

糖尿病の患者さんで歯科への通院のない方は1度、歯周検査を受けてみてはいかがでしょうか。



※HbA1cとは…過去1~2か月の血糖値を反映する数値。6.0未満が血糖正常化の目標値です。

歯科衛生士 中川 絵美子

編集後記

緊急事態宣言が解除されました。しかし世界ではまだ新型コロナウイルスが猛威を振るっています。

これから夏で暑くなりマスクがつかりますが油断せずに行きたいですね。

「ほほえみ」バックナンバーはホームページにも掲載中です。ぜひアクセスして下さい！
アドレス www.ndc1979.jp