お口の健康を考える

歯周病と糖尿病について

斎藤歯科診療所（由利本荘市）
斎藤　光博 先生



歯周病について

歯周病は、むし歯とならんで歯科の２大疾患といわれています。お口の中の細菌（プラーク）がその原因であることは広く知られています。歯周病は喫煙や歯ぎしりなどで進行しやすくなります。加えて最近では歯周病と全身疾患との関わりが取り上げられるようになってきており、特に歯周病と糖尿病との関わりは深いと言われています。歯周病の発症や進行には、遺伝や歯磨きや生活習慣などに加えて、歯周病細菌への身体の抵抗力が大きく関係します。したがって、糖尿病によって免疫機能の低下、血管の脆弱化といったことがおこると細菌に感染しやすくなり、急激に歯周病が重症化して歯が失われていきます。

糖尿病との関連性について

一方で糖尿病への歯周病の影響も盛んに研究されています。歯周病細菌から出される毒素が歯肉から血管内に入り込み炎症をひきおこします。その炎症物質が、血糖値を下げる働きをするインスリンを効きにくくする（インスリン抵抗性といいます）ことがわかっています。すなわち慢性炎症である歯周病により血糖値は上昇し、糖尿病のコントロールを困難にし、同時に歯周病も進行していくという悪循環に陥ります。さらに、インスリン抵抗性に対して身体はより多くのインスリンを作ろうとします。この状態が長く続くと、インスリンを作る膵臓に負担がかかり、ますます糖尿病が進行しやすくなります。このように糖尿病と歯周病との関係は深く、網膜症（失明の危険もある）、腎症、神経症などに続いて「歯周病は第６の合併症」といわれるようになっています。

まずは歯科医師へ相談

糖尿病は予備群を含めると全国で2000万人もいるそうです。これは日本人の約６人に１人という膨大な数字です。しかし、近年歯周病に対する適切な治療により、糖尿病の状態をあらわすHbA1Cの数値の改善ができることがわかってきました。かかりつけの医師の指導を守り、併せて適切に歯科治療を受けることで状態を改善できる可能性があると言えます。

広報をお読みの方で興味のある方は、通院されている歯科医院の歯科医師にお尋ねになってみてください。

\ お口の健康が、からだの健康へ /

成人歯科検診
のお知らせ

最近歯医者さんに行っていますか？なにも症状がない今こそぜひお口の状態をチェックしてみましょう。



対象者

対象になるのは10年に１度！

今年度

20・30・40・50・60・70歳になる方

※対象の方には受診券を６月下旬頃に発送しています。

検診料金

自己負担額

無料

実施期間

令和９年

２月28日(日)まで

※実施医療機関の休診日を除く

受診方法

歯科医院での個別診察です。お渡ししている歯科医療機関一覧を確認し、予約をしてください。

※受診の際は、同封の受診券と問診表を持参してください。

問 健康推進課 ☎32－3000

古紙、あきビンの収集日 最終処分場の営業日 の変更について

近年、古紙およびあきビンの収集量が減少していることに加え、最終処分場の利用者も減少していることから、収集・処理業務の効率化や環境プラザへの集約を図りリサイクルを進めるため、４月１日から下記のとおり変更しています。市民の皆さまにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

古紙（ダンボール・新聞紙等）
→週２回から週１回に変更

金浦・仁賀保地区…毎週金曜日のみ
象潟地区…毎週木曜日のみ

ビン→月２回から月１回に変更

金浦・仁賀保地区…第３月曜日のみ
象潟地区…第３火曜日のみ

最終処分場営業日（営業時間：９時～16時）

仁賀保最終処分場…週４回から週３回（水、金、土曜日）に変更
金浦最終処分場…木曜日から月曜日に変更
象潟最終処分場…週５回から週３回（火、木、第２・４日曜日）に変更

問 環境プラザ ☎38－3910

チャレンジショップ

問 ㈱ロンド ☎090－1223－5031/✉info@rondo-nikaho.com



自分の特技や商品を販売してみたい方、出店経験がないけれどお客様の反応を見てみたい方などの挑戦を応援するイベントです。ぜひお越しのうえ、出店者の挑戦を応援してください！

▷日　　時　11月22日(日)・10時～15時
▷会　　場　にかほっと
▷主　　催　にかほ市
▷企画・運営　株式会社ジェイアール東日本企画・株式会社ロンド

詳細はこちら

子育て情報が見やすくなりました

子育て情報まとめページ「子育てあのね」

市で行っている子育て支援に関する情報を一カ所にまとめて見やすく公開するページ「子育てあのね」を作成しました。

詳細はこちら



子育てカレンダー

また、市内で行われる子育て関連イベントも一覧にまとめ、参加申込もオンラインでできるようになりました。二次元コード、または「にかほ市　子育てカレンダー」と検索していただき、各事業のページからオンライン申込に飛ぶことができます。

利用例



子育てカレンダーはこちら

※子育て関連イベントはこれまでどおり「こどもひろば」（22･23ページ）でも紹介しています。