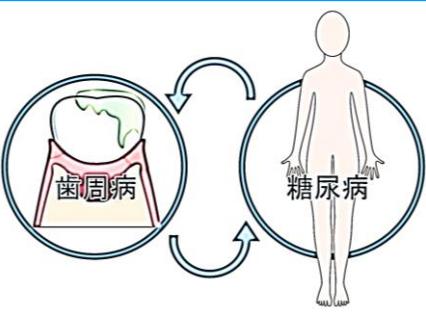


相互に影響しあう  
歯周病と糖尿病



歯周病と糖尿病の相互関係  
実は歯周病は、糖尿病と関係



**歯周病と睡眠不足**  
歯周病は代表的な歯科の病気の一つです。歯と歯肉の間にたまたま細菌が悪さをして歯肉に炎症を起こします。進行すると歯肉が下がり、歯の土台となる骨が溶け出して、最終的には歯が抜けてしまいます。  
では、歯周病と睡眠はどう関係するのでしょうか。

## 睡眠と歯科の深いかかわり

ルモンを増やすため、食事量も増加します。さらに、睡眠不足はインスリンの働きを抑制するホルモンを増やし、インスリントリートメントの効きを悪くするので、体重増加、血糖値のコントロールの悪化へつながり、糖尿病のリスクが高まります。このようにして、睡眠不足は、糖尿病だけでなく、尿病と関係の深い歯周病まで、悪化させてしまう原因となるのです。したがって、歯周病治療にはお口の

が深く、糖尿病になると歯周病の進行が速くなり、逆に歯周病になると血糖コントロールが悪くなることが知られています。

### 睡眠不足が糖尿病・歯周病にもたらす影響

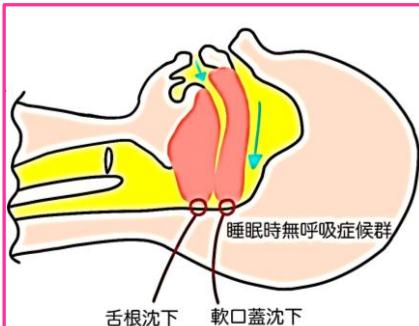


編集・発行  
【年4回季刊紙】  
西東京生協歯科  
〒202-0001  
西東京市  
ひばりが丘  
2-6-29  
Tel :  
042-439-0071  
fax :  
042-439-0085  
診療内容  
かかりつけ歯科医  
小児歯科  
訪問歯科  
歯科口腔外科



えがおはこちらから  
HPでも見られます!

## 睡眠時無呼吸症候群と歯科



間を確保し、起床直後に太陽光を浴びることで体内時計をリセットするなど、睡眠の量と質の両方に気を付けて生活すると、より良い結果が得られると思います。

睡眠不足や睡眠の質の悪化で、日中に眠気が襲い、交通事故を起こすこともあります。2014年からは自動車免許更新時、睡眠障害の申告が義務化されました。そもそもなぜ睡眠中に呼吸が止まってしまうのでしょうか。それは、就寝中に空気の通り道である気道に舌が落ち込んだり、首回り

### マウスピース治療で睡眠をサポート

そしてもう一つが、マウ

※シーパップ療法【CPAP】

を使用する治療法は経鼻的持続陽圧呼吸療法

(OSA)といいます。日本人は頸の小さい人が多く、気道が塞がりやすいため、鼻や口にマスクを装着し、気道を圧力で押し広げるシーパップ療法があります。

医科の検査に基づき診断が確定すると、代表的な治療法としては、鼻や口にマスクを装着し、気道を圧力で押し広げるシーパップ療法があります。本人は頸の小さい人が多く、気道が塞がりやすいため、OSAの方がいらっしゃいます。

このように、睡眠時無呼吸症候群について聞いたことがありますか。睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に一時的に呼吸が停止する病です。みなさんは、睡眠時無呼吸症候群について聞いたことがありますか。睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠中に一時的に呼吸が停止する病です。このように、睡眠は、お口の健康・引いては全身の健康と深くつながっています。歯周病・糖尿病・睡眠時無呼吸症候群などが気になら方は、ご相談ください。(西東京生協歯科・所長・小石良和)

# ～連載＊私と民医連～

私の民医連との出会いは、妻が民医連の歯科事業所で非常勤職員として働いていたことがきっかけでした。その後、縁あって西都保健生協のみその歯科の技工室に入職することになりました。

私は、当初民医連のことについて、何も知らず入職したところ、コミュニケーションはとても良好でしたが、チーム医療の一員となつて患者さんに寄り添つてサポートするという気持ちは、欠けていたのではないかと感じています。

ある日、通院していた患者さんが、通院が困難になり、訪問歯科診療に移行し、しばらくして亡くなられたと知りました。こうした体験自体、私にとっては初めてのことでした。表現としてはふさわしくないかもしれません、医療従事者であるにも関わらず患者さんの「死」に直面することは、私にとって「新鮮な出来事」でした。患者さんと直接接する機会が少なくて、ほ



みその歯科・歯科技工士  
長野西剛

今までの職場でも患者さんとのコミュニケーションはとっていましたが、チーム医療の一員となつて患者さんに寄り添つてサポートするという気持ちは、欠けていたのでないかと感じています。

さて、歯科技工士としては「食べる」という、全身の健康の入口の部分を担っている痛みなどがないと歯科には実はつながつてているということが分かってきます。たしかに一本の歯が原因で、体のかだから一本の歯が原因で、健康と長寿を願うなら、ぜひ、ぜひ、和を願うなき美味しい食べ物を味わって、英平によせて、

はるかに遠くにある私が、患者さんと一緒に歩く。この歩き方、これが運動などに参加し発信する中で、一般的な歯科事業所では経験できないことにも積極的に関わっている集団なのだと、なんだか誇らしく思えるようになってきました。

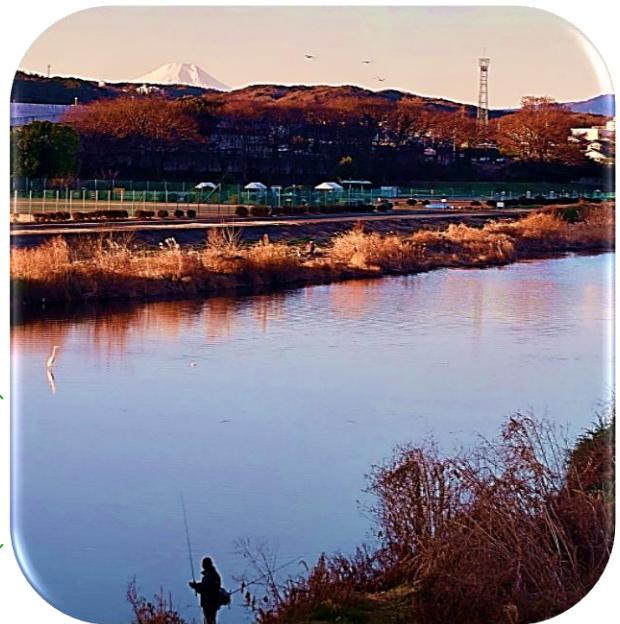
みその歯科に入職してからは、日常の医療活動の他、生協活動や戦争や核兵器に反対する運動などに参加し発信する中で、一般的な歯科事業所では経験できないことにも積極的に関わっている集団なのだと、なんだか誇らしく思えるようになってきました。



見出しが朱く染まる富士山が映し出され、富士山もよく見えます。初日は初日の出に朱く染まる富士山と入間川の間に架かる橋で、西を臨むと護岸工事をしていないので、川面に草木のどこかに不調が起きています。初日は初日の出に朱く染まる富士山がきれいだったので、

（西東京生協歯科・事務・猪股あかね）

埼玉県狭山市豊水橋（とよみずばし）より  
初日の出に朱く染まる富士山と入間川  
2024年1月1日



富士山と河のアート

## 組合員さん向け★無料歯科検診スタート！

コロナパンデミック、後期高齢者・窓口負担2割化、相次ぐ物価高騰…  
歯科受診から遠のいている方が少なくありません。そこで、

**1月から組合員さん向け無料歯科検診を行います。**

これまで、無料歯科検診は、西東京生協歯科の受診歴がない方のみ利用可能でしたが、

**今回は、西東京生協歯科を最後に受診され**

**1年以上経過している組合員さんも、ご利用いただけます。**

ぜひこの機会にご利用ください。

※治療が必要となり当日治療を希望する際は、保険診療となります。

**尚、みその歯科では実施しておりません。ご了承ください。**

歯科検診

