

# そよかぜだより

2013年  
3月号

そよかぜ歯科医院のURL  
<http://soyokaze-dc.com/>



## 肥満と歯周病の関連性

春を迎え、卒業式の季節です。卒業式で歌う歌と言えば、ある年齢以上では、「仰げば尊し」となり、耳にすることにより心を打たれる唄ですが、今は圧倒的に「旅たちの歌」だそうです。この曲は埼玉の中学校の先生達が生徒の一体感を作ろうと作った曲だそうです。

卒業という節目は、なんだか寂しいものですが、同時に新たな出会いも待っています。そして次へのステップを踏み出すきっかけにもなります。特に現代の社旗において単位集団において一体感を持つことが大切ともいわれます。その上で自分なりの今の目標を達成した上で、夢を追って、更なる目標を持つことで成長します。この時期、更なる目標設定を行なうてはいかかでしょうか？



「旅たちの日」 小嶋 登作詞・坂本 浩作曲

白い光の中に 山並みは萌えて  
はらかな空の果てまでも 君は飛び立つ  
限りなく青い空に 心ふるわせ  
自由をかける鳥よ 振り返ることもせず

勇気を翼に込めて 希望の風に乗  
この広い大空に 夢を託して

懐かしい友の声 ふとよみがえる  
意味もないいさかいに 泣いたあの時  
心通った嬉しさに 抱き合った日よ  
みんな過ぎたけれど 思い出強くだいて

勇気を翼に込めて 希望の風に乗  
この広い大空に 夢を託して

今 別れの時 飛び立とう 未来信じて  
はずむ 若い力 信じて  
この広い この広い 大空に

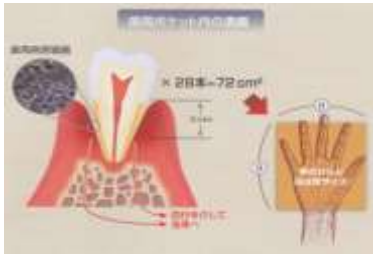
以前から肥満と糖尿病の関連性は指摘されてきましたが、一九九八年に肥満と歯周病が関係していることと九州大学予防歯科から世界で初めて報告されました。歯周病は糖尿病の6番目の合併症であるとされ、肥満が2型糖尿病の原因であることを考えると、糖尿病前段階の肥満が歯周病を悪化させている可能性があります。

## 歯周病が肥満を引き起こす可能性

歯周病原細菌の内毒素を構成するリポ多糖(LPS)は細菌による炎症の元となる物質ですが、これをマウスの皮下に埋め込むと肝臓と脂肪組織に脂肪が沈着して体重が増えました。高脂肪食によってさらに増強されインスリン抵抗性をへて、糖尿病となるようです。

歯周病の原因となる菌の多くはグラム陰性嫌気性菌で、LPSを周囲に貼りつけており、持続的に血中へ移行しています。つまり歯周病が肥満の原因となっている可能性が考えられます。つまり歯周病が肥満の原因となっており、持続的に血中へ移行しています。つまり歯周病が肥満の原因となっており、持続的に血中へ移行しています。つまり歯周病が肥満の原因となっており、持続的に血中へ移行しています。

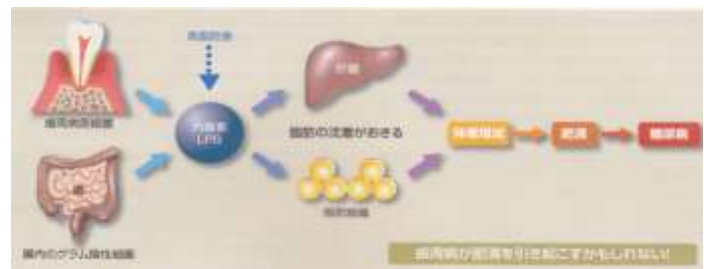
あまり食べないのに太りやすいという人は腸内や歯周ポケットに内毒素を保有する陰気性嫌気性菌をたくさん溜め込んでいるかもしれません。肥満が気になる方は歯周病の検査も受けるべきといわれています。



重度の歯周炎では歯周病原細菌やその内毒素が、手のひらほどにもなる歯周ポケット内縁の潰瘍化した部位から全身へと侵入する。



肥満が主な原因となり耐糖能異常の状態を経て2型糖尿病が発症する。最近の研究から歯周病と肥満は直接関連しているようである。歯周病原細菌の内毒素(LPS)の刺激で肝臓は脂肪組織にトリグリセリドの沈着が起り肥満の原因となっている可能性がある。肝臓は脂質代謝、糖代謝を担う重要な組織である。



歯周病原細菌や腸管内のグラム陰性菌が作る内毒素が肥満の原因になり糖尿病を誘発する

※図はすべてP&G Professional Oral Health発行のオーラルヘルスと全身の健康より引用

## 院長から

肥満ならびに糖尿病と歯周病の仮説は一九九八年の報告より前から言われていました。特に日本人はインスリン分泌の悪く、糖代謝に関しては不良とされています。そのため、文中のLPS自体が歯周病原細菌により産生されるといふ悪循環に陥ります。様々な原因により、この悪循環に陥り易いため日頃の生活習慣特に、食生活、運動には、気を付ける事が大切です。更に、内科的には血糖値、HbA1C、Y、GTP等の値、歯科的には歯周病チェック等が必要と考えます。しかし、生活環境や極端な生活習慣の変化、更には極度のストレスは大敵になります。各自その無理のない改善をお勧めします。各自それぞれのお勧めがあります。