

回 は 災 い の 元

歯科口腔外科部長 小林 裕

生活習慣病とは

生活習慣病とは、毎日のよくない生活習慣（偏食、運動不足、喫煙、ストレスなど）の積み重ねによって引き起こされる病気です。高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満が代表的なもの。これらが相互にからみ合っ​​て血管を痛めつけ、自覚症状がないままに動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞へとつながるリスクを何倍にも高めます。



運動不足



喫煙



ストレス

歯周病と生活習慣病とのかかわり

一方、歯周病は、歯周病菌によって歯を支える組織が破壊され炎症がおこる病気です。歯を失う大きな原因となるだけでなく、全身のさまざまな病気に関わっていることが最近の研究でわかってきました。

中でも特に注目を集めているのが、前述した生活習慣病との関係です。たとえば、こんなことが言われています。

- 歯周病の治療は**糖尿病の治療**にもつながる
- 歯周病の予防は**心臓病の予防**にも効果あり
- **肥満の解消、予防**は歯周病予防にあり

（出典：8020推進財団「からだの健康は歯と歯ぐきから」）



これ以外にも、誤嚥性肺炎やリウマチ、アルツハイマー病など全身の疾患と歯周病菌の関係が次々と解明されています。**お口の中を清潔に保つ**ことが、病の予防の第一歩です。ぜひ、お口の中は常にきれいに保ちましょう。

当院有病者歯科では、糖尿病や心臓病、脳疾患などの病気をお持ちの患者さんの歯周病治療を行っています。気になる方はぜひ一度、診察を受けてみて下さい。

歯科口腔外科の専門外来

	顎関節・舌外来					有病者歯科外来				
診察内容	顎関節症、舌一般障害					循環器疾患、脳疾患、有病高齢者				
診察曜日	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金
午前	—	—	—	—	—	AM	AM	AM	—	AM
午後	—	—	—	—	PM	—	PM	PM	PM	—
予約方法	電話予約センターで予約を受け付けています。 予約専用電話 03-3446-8331 受付時間 月～金曜日 9:00～17:00 土曜日 9:00～11:30									

今後の当院イベントのご案内

◆ 災害豆知識

内容 災害への備え、災害時の工夫など
 日時 6月15日（金）午前10時半～正午
 場所 1階総合案内横

◆ 都民公開講座

テーマ 腰痛予防とウォーキング
 講師 当院整形外科医長 平尾雄二郎医師
 日時 7月24日（火）午後7時～午後8時／午後6時開場
 場所 別館3階大会議室

東京都立広尾病院 第24回都民公開講座

腰痛予防とウォーキング

日時 平成30年7月24日（火）
午後7時～午後8時（開場午後6時）

会場 東京都立広尾病院
別館3階大会議室

講師 当院整形外科医長
平尾雄二郎医師

申し込み不要
参加費無料

腰痛予防に
お越しください

この講座では、腰痛予防とウォーキングの重要性、正しい歩きの方法、ウォーキングの準備と服装、ウォーキングの道具（シューズ、杖）の選び方、ウォーキングの楽しみ方についてお話します。また、腰痛の予防とウォーキングの重要性についてお話します。講師は、当院整形外科医長の平尾雄二郎医師です。参加費は無料です。申し込み不要です。インストラクターも参加します。

問い合わせ先 東京都立広尾病院 庶務課企画担当
電話 03-3444-1181（代表）

| 発行 | 東京都立広尾病院広報委員会

〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿2-34-10 電話番号03-3446-8331（予約専用）

URL <http://www.byouin.metro.tokyo.jp/hiroo/>