

今月のテーマ

歯周病と糖尿病の深い関係

～相互関係を知って積極的に治療を～

歯周病は生活習慣病の一つで、日本人の7割がこの感染症にかかっていると言われます。また糖尿病の第6番目の合併症とも言われ、糖尿病の人はそうでない人に比べて歯周病にかかる比率は2倍以上、そして重症化しやすいと言われてています。

～こぼれ歯”なし～

昔から人々の最大の関心事は、健康と長寿です。「齢」という漢字は「齒」の「令(おきて)」つまり寿命を意味します。

歯は生命の維持にとっても大切で、丈夫な歯の持ち主は何でも食べられ、健康で長生きできます。

そこで、お正月に歯の健康を祈って行われる行事を「歯固め」と言い、固くなった鏡餅を食べます。現在の鏡開きが「歯固め」の儀式にあたります。これは平安時代の初期に始まり、「源氏物語」にも記録が残っています。

また、赤ちゃんが噛んだり、しゃぶったりして歯ぐきを固める玩具を「歯固め」と言います。赤ちゃんが健やかに育ち、長寿をまっとうできるようにと、親心をこめて与えたとされています。

糖尿病になると歯周病が進んで大変なんだ！

血管障害

特に細い血管に影響を与える 歯周組織の抹消血管に障害がおこる

免疫機能低下

高血糖状態では白血球の働きが低下 感染症が起こりやすい

口腔内乾燥

ブドウ糖を多量の水分と共に尿中に排出する 身体が脱水状態となり唾液が減る 口腔内の浄化や組織の修復ができない

代謝異常

インスリンの作用不足でブドウ糖をエネルギーに変えられない 不足分を身体の蛋白質などを分解して使う 歯周病の修復力が低下

グラッ

歯周病で生じた炎症物質は血液で全身にまわる
インスリンの効きが悪くなる
さらに糖尿病が悪化！！

歯周病が進んで歯を失うと

食事の時、軟らかな食品に偏りがちになります。この軟らかな食品にはブドウ糖などの吸収の早い糖質を含むものが多く、血糖値を急激に上げる危険があります。

糖尿病と歯周病の関係を良い循環にしよう

最近では歯周病の治療をして炎症が改善されると、インスリンの働きがよくなり、血糖値が改善されたという報告がされています。この相互の関係を知って、糖尿病と診断をされたら歯周病を、歯周病と診断をされたら糖尿病を考慮に入れて、積極的に治療をしましょう。

メスプでは歯周病検査の結果に、歯科医のアドバイスがあるんだよ！



MSP おこしやす京都

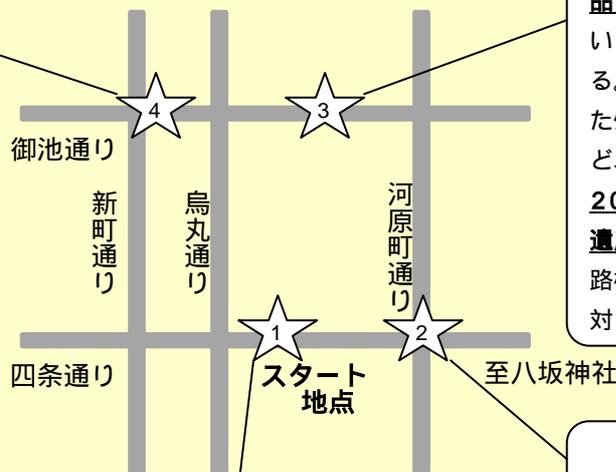


6月に入り、京都も梅雨入り間近。京都の梅雨は毎年「祇園祭」の山鉾巡行あたりまで続き、それを境に盛夏を迎えます。その夏の訪れを告げる「祇園祭」の起源は、平安時代に流行った疫病や災厄を鎮めるための八坂神社の祭礼です。7/1～31の1ヶ月にわたり次々に神事が行われ、クライマックスは祇園囃子や多くの夜店でにぎわう宵山（7/14～16）。そして雅で壮大な山鉾巡行（7/17）です。

さあ、MSP お勧めのビューポイントで祇園祭を満喫して下さい！

祇園祭り

おすすめ巡行見物ポイント



御池通り

道幅が広く、「動く装飾品」と言われる山鉾をいろんな角度から見れる。洒落ド から運ばれた外 ストリ-や西陣織など、豪華絢爛な姿は、**2009年11月無形文化遺産に登録**される。街路樹の緑と赤い装飾の対比が素晴らしい。

四条河原町

「辻回し」
「11t」を超す重さの山鉾を人力のみで90度回転。青竹を敷いて水を撒き丁寧かつ豪快に方向転換する。

四条堺町

「注連縄切り」
先頭の長刀鉾の稚児がしめ縄を“一刀両断”。どよめきと大きな拍手がおこる。
「くじ改め」
巡行の順番を決める。引いたくじを奉行（市長）に見せる儀式が少々おもしろい！！

オススメ！

新町御池

先頭の長刀鉾に乗ったお稚児さんは、八坂神社から長刀鉾町へと養子に出された祇園祭の生き神様。ここで大役を終え、鉾から降りるのですが、その様子にも注目です。お稚児さんは“神の遣い”のため、地に足を付けることが許されず、大人が肩に担いでそろそろと梯子を降りてきます。そしてそのまま道路を進んで...待機していた車に乗り込み帰路へ。昔は担いで帰ったのでしょうか。その後鉾は新町通りを下り各鉾町へ。そしてすぐに解体されます

オススメ！

八坂神社石段下

「神幸祭」

山鉾巡行の後、17日の夕方から行われる祇園祭の中核を担う神輿の神事。八坂神社の石段下に三基の神輿が終結。「ほいと！ほいと！」という掛け声とともに、総勢1500人以上の氏子達に高々と担ぎあげられる「差し上げ」や、時計回りに回転させる「差し回し」など、技を披露すること30分。その熱気と迫力は必見です！！

～ “ほっこり”スイーツ～

6/30は「水無月」を食べる日。京都では1年の折り返しにあたるこの日に、半年の罪やけがれを祓い、残り半年の無病息災を祈願する神事「夏越祓」を行います。この時に用いられるのが「水無月」。上部の小豆は悪魔払いの意味があり、下の三角の形は暑気を払う氷を表しています。京都北山には「氷室」という名の場所があります。宮中ではその氷室の氷を口にして暑気を払いましたが、庶民に夏の氷は貴重です。そこで氷を形どった「水無月」が生まれました。



水
無
月