

# Happy Smile Club 歯ッピースマイルクラブ



[特集]

## 歯周病と糖尿病の 関連性を探る!

- こんなときどうする?  
「糖尿病の患者さんが来院したら、どうする?」
- おしごと拝見!! <伊丹市 坪井歯科医院>
- <まんが> 満足度を高める接客のヒント  
「ドクターの説明を上手に補足するには?」
- 製品紹介 / リラックスタイム

2011  
Winter  
vol. 11



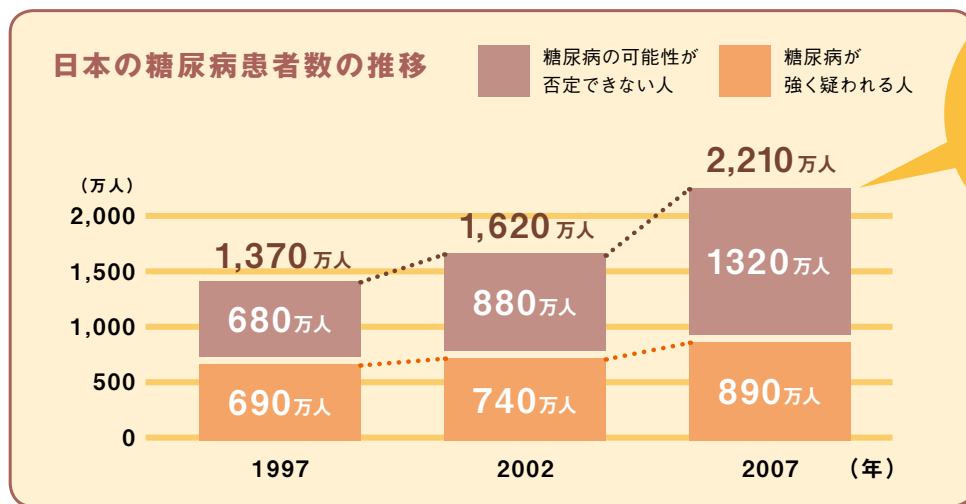
# 歯周病と糖尿病の 関連性を探る!

近年、食習慣の欧米化が進んでいることによる脂肪摂取量の増加や、運動不足などにより世界中で2型糖尿病が増加しています。日本も例外ではなく、糖尿病の可能性のある人を含めると、その数は2,200万人以上にのぼるといわれ、急増中です。糖尿病は放置していると、さまざまな合併症を引き起こし、生活の質(QOL)や生命にも影響を及ぼしかねない病気です。近年、歯周病も合併症の一つとして捉えられるようになり、6番目の合併症として挙げられています。



## ● 成人の5人に1人は糖尿病予備軍? 糖尿病の罹患率はこんなに…!

日本での有病者数は**890**万人とも。



## ● 糖尿病の合併症、 6番目に歯周病

網膜症、腎症、神経障害が糖尿病の3大合併症であり、次いで大血管障害の心疾患、脳卒中が代表的な合併症といわれています。実はその次にあたる6番目の合併症として挙げられているのが歯周病なのです。

### 3大合併症

1 網膜症

2 腎症

3 神経障害

4 心疾患

5 脳卒中

6 歯周病

## 歯周病と糖尿病の関係



糖尿病になると…

### 糖尿病の人が、 歯周病にかかる確率は 2倍以上!

糖尿病で高血糖状態が続くと、体の中の防御反応が低下して感染症にかかりやすくなるといわれています。細菌感染を原因とする歯周病においても同様で、糖尿病の人は健康な人に比べて、歯周病にかかる確率が2倍以上も高まるといわれています。

また、体の中が炎症を悪化させやすい状態になっているので、歯周病が進行し、重症化しやすくなります。



### 血糖コントロールが よくないほど、 歯周病も悪化する

高血糖状態の持続により引き起こされる反応性カルボニルが、生体内のたんぱく質中アミノ酸残基と非酵素的に反応することにより形成されるAGEs(最終糖化産物: advanced glycation end-products)は、最新研究では糖尿病性腎障害などとの関連でも注目を集めています。

糖尿病患者では、このAGEsが筋肉中で高濃度に認められます。それが、免疫担当細胞から過剰なサイトカインを放出させて歯周炎の形成に関係し、また、歯周組織破壊酵素(matrix metalloproteinases: MMPs)を増加させて歯周病の悪化にかかわるものと示唆されています。

### 歯周病 治療で…



### 糖尿病の人の 血糖コントロールが改善!?

歯周病治療による歯周病の改善が糖尿病の人の血糖コントロールの改善に関係する可能性が最近の研究から示されています。特に2型糖尿病に関しては、歯周病治療を確実に行うことにより、インスリン抵抗性と相関がみられるCRPやTNF-αの減少、HbA1c値の改善の可能性があると報告されています。

### 書籍の ご紹介!

#### 『糖尿病患者に対する 歯周治療ガイドライン』



糖尿病患者の歯周治療に関わる医療関係者を主たる対象者として、作成時点(2008年度)において臨床現場で遭遇する特定の問題に対してできる限り客観的なエビデンスに基づいて、検査・診断・治療に関する一定の方向性(推奨)を示し、現場の判断を支援することを意図したものです。

監修: 日本歯科医学会  
発行: 特定非営利活動法人日本歯周病学会

\*日本歯周病学会のホームページにてPDFファイルを開覧することもできます!



# 糖尿病の患者さんへ適切な対応を！



## 1 歯科医院への通院の重要性を伝えましょう！

前述したように、糖尿病と歯周病は互いに影響しあっています。糖尿病の治療とともに歯科医院にも定期的に通院し、歯周病の検査や治療を受けることをおすすめしましょう。

## 2 歯科医院でも血糖値の数値を把握するよう努めましょう！

歯周病やその治療への影響を考えて、血糖値やHbA1cの数値を歯科医院でも把握しておくことが大切です。歯科医院でそれらを検査することは難しいため、患者さんに医科で検査した結果を持参していただくとういでしょう。

## 3 予約時間に配慮を！

歯科治療での緊張やストレスが血糖値に影響することがあります。また、歯科治療後にすぐに食事ができないこともあります。食事直前の時間帯を避けて予約を入れるなどの配慮が大切です。また、低血糖への対応などを準備しておくことも必要です。

(糖尿病の患者さんが来院したら…も併せてご覧ください！)

## 医科と歯科の連携の重要性

糖尿病の人は、プラークコントロールを徹底し、歯周病治療を行い、歯周病を改善させることは重要ですが、高血糖状態自体が歯周病のリスクとなっていることも考慮しなければいけません。そのため、医科と連携し、血糖コントロールを把握することが必要となります。また、歯周病治療の中でも特に観血処置の場合は、休薬や投薬を含め、全身状態の把握のためにも内科主治医との連携が重要です。

### サンスター の取り組み

刻々と進む歯周病研究。さまざまな疾患とのかかわりや適切なケアについてなど、日々新たな研究結果が発表されています。こうした知見を商品開発に生かすだけでなく、広く発信していくこともサンスターの重要な使命。歯周病と各種疾患のかかわりについてさらに研究を進め、情報発信を行っていきます。

### アメリカのジョスリン 糖尿病センターと提携し、 教育・啓発セミナーを 定期的の実施

サンスターでは世界有数の糖尿病研究機関であるジョスリン糖尿病センターと提携し、歯周病と糖尿病についての研究に取り組んでいます。その一環として2008年から始まったのがJSDEIセミナー。歯周病と糖尿病の予防および治療にかかわる最新の知見を発信しています。

### 11/8 はいい歯の日、11/14 は世界糖尿病デー ～知ろう、予防しよう、歯周病と糖尿病～

「歯周病と糖尿病」の関係に着目し、11月8日「いい歯の日」、11月14日「世界糖尿病デー」の時期に、糖尿病を患っている方に歯周病ケアの必要性を認知していただく啓発活動を、2009年より実施しています。

### 2010年の取り組み

- ★ 歯の健康相談と無料歯科検診を実施
- ★ 歯科医院での歯周病検診と口腔衛生指導を体験
- ★ プレスセミナーの実施
- ★ 歯周病啓発パンフレットを配布



こんなとき  
どうする？

## 糖尿病の患者が 来院したら、どうする？

最近ではさまざまなマスコミで歯周病と糖尿病の関連について取り上げられることが多くなり、糖尿病の患者さんが歯科医院に来院することも少なからず増えているのではないのでしょうか。糖尿病の患者さんが来院された際に、知っておくべき内容を取り上げてみました。



### 糖尿病に関する基礎知識を知っておこう！

糖尿病の患者さんが来院された場合、歯科治療を行う上でその患者さんがどのような状態で、どのような服薬をしているのかなどを把握することはとても大切です。

糖尿病の検査の基準値を理解していなかったり、薬の基礎知識がなかったりということがあると、患者さんが情報を伝達してくれても何の意味もなくなってしまいます。患者さんを理解し、フォローしていくには、糖尿病の基礎知識は必要不可欠です。

#### 血糖コントロールの指標と評価

指標	優	良	可		不可
			不十分	不良	
HbA1c (JDS値)(%)	5.8未満	5.8~6.5未満	6.5~7.0未満	7.0~8.0未満	8.0以上
HbA1c (国際標準値)(%)	6.2未満	6.2~6.9未満	6.9~7.4未満	7.4~8.4未満	8.4以上
空腹時血糖値 (mg/dL)	80~110未満	110~130未満	130~160未満		160以上
食後2時間血糖値 (mg/dL)	80~140未満	140~180未満	180~220未満		220以上

日本糖尿病学会編 糖尿病治療ガイド 2010



### 「低血糖」の症状が現れたらどうする？

血糖がコントロールされている患者さんであっても、ときには低血糖を起こす場合があります。低血糖の症状(強い空腹感・めまい・脱力感・冷や汗・動悸など)が現れた場合、経口摂取が可能な場合はまず、ブドウ糖を摂取することがよいでしょう。ブドウ糖を摂取し、しばらく安静にします。10~20分ほど経過しても回復しないときには、さらにブドウ糖を追加するなどの対処が必要です。ブドウ糖がない場合は、ブドウ糖が含まれるジュースや砂糖などでも代用ができます。

しかし、食後過血糖改善剤(ボグリボース、アカルボースやミグリトールなど)を服用されている患者さんにおいては、砂糖では代用が効かないので、注意が必要です。

食事直前の時間帯を避けて治療を行い、治療の前に食事時間や服薬時間を確認しておくことも大切です。



豆ちしき

### 「糖尿病手帳」を活用！

糖尿病の患者さんの中には「糖尿病連携手帳」(社団法人 日本糖尿病学会)などの、糖尿病の療養に役立つさまざまな情報を記録するための糖尿病手帳を持っている方もいらっ

しゃいます。

患者さん自身が検査値や服薬内容などを把握しきれていない場合でも、記載された記録で確認できることがあります。





# 医科との連携を強化し、 糖尿病患者さんの治療について さらに認知を広めていきたい

10年以上前から、糖尿病と歯周病の相互関係に着目し、情報発信を続けてきた坪井歯科医院院長の坪井新一先生。糖尿病の患者さんの治療をする際に注意していることなどをうかがいました。

今回の取材先は…



## 坪井歯科医院

阪急伊丹駅前に、1978年に開院した歯科医院。糖尿病をはじめ、全身疾患と歯周病の関係を重視し、全身的な歯科治療に取り組んでいる。歯科の分野に留まらない多様な情報満載のニュースレター「歯っぴーワクワクレター」も好評。

■兵庫県伊丹市西台1-3-1  
駅前サンハイツ2F  
TEL:072-775-0966  
URL:http://www.tsuboi-dc.com/



坪井歯科医院の皆さん。

## チェック中です



院長・歯科医師  
社団法人兵庫県歯科医師会 副会長  
社団法人伊丹市歯科医師会 会長  
兵庫県糖尿病対策推進協議会 副会長  
日本糖尿病協会 歯科医師登録医  
アメリカ歯周病学会 会員  
日本臨床歯周病学会 会員

### 坪井新一先生

疾病は同じでも、その背景やライフスタイルは一人ひとり異なります。患者さんに親しみを持ってもらえる歯科医を目指し、その人に合わせた最適な治療を提供していきたいと考えています。



歯周病と糖尿病のかかわりを啓発するポスター（社団法人日本糖尿病協会）

### 予診表&問診で、 糖尿病の重症度を確認

#### \*歯周病の患者さんの糖尿病の罹患状況を、どのように確認されていますか？

坪井 ● 予診表に、糖尿病、肝臓・腎臓・心臓・血液の病気などの既往歴を記入する欄を設けています。糖尿病の治療中の方で、糖尿病手帳をお持ちの場合はそれを見せていただき、問診の際にHbA1c値、空腹時血糖値、運動・食事・インスリンも含めた投薬などの治療の状況、合併症の進行度について詳しくうかがい、カルテに記入します。特に、心筋梗塞や脳梗塞など、動脈硬化性疾患の進行度は、治療上重要な情報です。

#### \*糖尿病の患者さんにはどのような指導をされていますか？

坪井 ● 糖尿病の患者さんは、糖尿病の知識はあっても、歯周病についてはご存じない方がほとんどです。まずは、糖尿病の人は歯



周病が進行しやすく重症化しやすいことと、歯周病のコントロールをすることで、糖尿病の数値がよくなる可能性があるという、基本的なP（歯周病）とD（糖尿病）の相互関係について、しっかりと理解していただきます。また、一般の歯周病患者さんよりも、徹底的なブラークコントロールが必要ですので、症状がおさまってから、3か月に一度は定期検診に通っていただき、もちろん、日常のブラッシングや、歯間ブラシ、タフトブラシ、フロス、含嗽剤の使用の指導も行っています。特に、就寝前のブラッシングは「これが、毎日あなたが自分でできる治療です」とお伝えして、単にみがくだけでなく、治療行為だという意識を持っていただきます。

#### \*歯科診療の中で、糖尿病の兆候に気づかれることはありますか？

坪井 ● 糖尿病の患者さんは、歯周病の進行が速い、急性発作が出やすい、歯周治療に対する反応が悪い、ということが多く感じています。また、唾液の分泌が少ないので、根面カリエスも多発しやすくなります。そのようなことがあって糖尿病が疑われるときには、問診で「口が渇きませんか」「おしっこが近いですか」など糖尿病の兆候についてうかがって、「歯科の治療にも影響してくるので、一度、糖尿病の検査をされたらいかがですか」とおすすめています。

### 糖尿病患者さんの治療は 食後すぐがベスト

#### \*糖尿病患者さんへの低血糖対策は、どのようにされていますか？

坪井 ● 問診の際に、低血糖ショックの既往歴を必ず確認し、低血糖ショックを起こしたことがある患者さんについては、どんなときにショックを起こして、どういう処置をしたか、ブドウ糖などを携帯しているかどうかをうかがっておきます。当院にも角砂糖やジュースを常備しています。糖尿病の患者さんに対しては空腹時の治療は避けることが大事です。できれば食後すぐ、30分以内くらいに来てもらい、治療終了後も指導された食事をきちんと摂ってくださいとお伝えしています。いざというときの備えは常にしてありますが、これまで当院で低血糖ショックを起こされた患者さんはいらっしゃいません。事前の確認や対応をしっかり行っているからだと思います。

#### 予診表に書かれている項目

予診表				
あなたのお困りは	歯 入れ歯	歯肉 その他（	舌 歯並び ）	なし
どんなふうにも痛みますか	何もしなくても痛い (冷たいもの、熱いもの、甘いもの)がしみる		かんだとき痛い	痛くない
今は痛みですか	ひどく痛い	少し痛い		痛くない
いつ頃から痛みですか	今日	昨夜	( ) 日前	痛くない
以前の治療中何か異状は	脳貧血	ショック	止血しにくかった	なし
血圧に異常はありますか	高血圧	低血圧		なし
次の病気をしたことはありますか	糖尿病 心臓	肝臓 血液の病気	腎臓 その他	なし
他に今まで大きな手術や入院は	ある (約 病名 (	日) )		なし
以前に麻酔(注射)をして歯の治療をうけたことがありますか	ある	異状は (あった・なかった)		なし

尿病のコントロールが悪い人に対しては、疼痛性のショックや治療上のストレスを避け、広い範囲を治療することは控えるようにしています。

### 医科と連携し、 全身的な治療を

#### \*医科との連携の現状について、お聞かせください。

坪井 ● 少しずつですが、かかりつけの内科の先生にすすめられて歯周病の検査に来院される患者さんも増えてきました。歯周病は糖尿病の6番目の合併症です。糖尿病の患者さんは、網膜症のチェックのために「必ず眼科に行ってください」と指導されますが、今後は「必ず眼科と歯科に行ってください」と言ってもらえるようになってほしいと思っています。糖尿病の学術集会や内科の先生のフォーラムにも呼んでいただき、リーフレットの配布や講演を通して、情報発信を広げています。最近では、メディアでも糖尿病と歯周病の関係が取りあげられているので、今後は患者さんのほうから質問されることも多くなっていくと思います。

#### \*スタッフの方には、糖尿病についてどのように指導されていますか？

坪井 ● ミーティングの際などにも話をしますが、一番の教育の場は診療現場です。患者さんに説明するとき、言葉は患者さんに向けていますが、実はスタッフの一番の勉強の場となっています。机上の学習ではなく、患者さんの口腔内や手技を近くで見ること、どんどん知識を増やしてくれていると思います。

#### \*歯科医師とスタッフの方との信頼関係を大事にされているんですね。

坪井 ● 歯周病は生活習慣病ですから、日々の患者さんとのコミュニケーションが重要です。医師はどうしても治療に時間をとられるので、普段のブラッシングの状況や生活習慣などをいかに聞き出すかは歯科衛生士のコミュニケーション能力にかかっています。また、受付のスタッフも、何気ない雑談から治療に役立つ情報を引き出してきています。

#### \*個人に合わせた全身的な治療を実現するには、歯科衛生士さんたちの存在が欠かせないということですね。

坪井 ● 歯周病をずっとコントロールできていたのに、半年後の検診で急激に悪化して、詳しく聞くとつ病だった、というケースもあります。免疫力が低下していれば歯科治療の反応も悪くなります。心の問題も含めて、大きな変化にすぐに気づくことが、よりよい歯科治療につながると考えています。

### 取材を終えて

先生の豊富な知識と長年の努力、そして患者さんとの信頼関係をもってしても、患者さんの意識や生活習慣を変えるのは容易ではなく、非常に大変なことであるとあらためて感じました。だからこそ、医療従事者としての責任ややりがいも感じられるのだらうと思いました。先生、そしてスタッフの方々の患者さんを思う気持ちを、非常に強く感じました。(N)



歯科衛生士にとって、技術と同じくらい重要なことといえるのが、患者さんとのコミュニケーション技術。患者さんの立場に立って、治療の内容や生活の注意点など、わかりやすく伝えられるように、心がけましょう。



指導：歯科衛生士  
沢口由美子さん

「生涯臨床で仕事をしたい」というほど、DHの仕事に誇りと愛情を抱いている。DHのセミナーも多数行う。共著に『継続通院したくなる歯科医院のスタッフ育成計画』（わかば出版）など。

## ドクターの説明を 上手に補足するには？



## 自分自身も治療を体験して 患者さんの気持ちを理解する

よい仕事をするために大切なのは、まず自分の歯の治療を安心してまかせられるドクターのもとで働くこと。そして、実際に自分で治療を受け、患者さんの立場を体験してみることです。そうすることで、治療内容はもちろん、器具の滅菌がきちんとされているかどうか、歯みがき指導に使う歯ブラシは新品か、使いやすい位置にティッシュがあるかなど、患者さんが気にすることが見えてきます。機会があれば、ぜひ矯正も体験してみてください。ワイヤーの痛みや歯のみがきにくさなどを身をもって知ること、ブラッシング指導なども、より患者さんの気持ちに添った、実践的なアドバイスができるようになります。



## 最初の1年間は、アシスタントとして 「勉強する時間」という意識を持とう

患者さんにわかりやすく説明するには、歯科衛生士自身が治療内容を深く理解していることが不可欠。歯科衛生士の資格があっても、学校で学んだ知識が即、実践で生かせるわけではありません。また、ドクターやクリニックによっても治療方針や診療システムは違います。クリニックに勤めて最初の1年間は、ドクターのアシスタント役に徹して、治療をよく見て、わからないことは質問し、ドクターの方針を理解するように努めましょう。治療中に次に必要な器具をドクターに黙って渡せるくらい治療の流れを把握したころには、ドクターにとっても患者さんにとっても欠かせない歯科衛生士になっているでしょう。



### 患者さんに説明するときのポイント

- 自分で治療を体験し、患者さんの視線に立って考える
- クリニックのシステムを勉強する
- ドクターのそばについて、治療の流れを把握する
- わからないことはドクターに質問する
- 自分の意見を積極的に提案する
- ドクターが患者さんに伝える内容を否定しない
- 必要に応じて資料などを使って説明する



歯ピースマイルクラブ編集部  
おすすめ製品のご紹介!

# ガム・デンタルジェル センシティブ バトラー デンタル リキッドジェル #1270P

さまざまな歯磨剤がある中で、今回編集部がおすすめする歯磨剤はこの2品!!  
2品の共通点は「清掃剤(研磨剤) 無配合」  
それぞれの製品の特徴をはじめ、さまざまな観点で製品の情報をお伝えしていきます。  
患者様へのご指導の際の一助となれば幸いです。



## ガム・デンタルジェル センシティブ

3つの有効成分配合。象牙質知覚過敏で歯がしみるのを、効果的に防ぎます。 65g 患者様希望価格 ¥780 医薬部外品

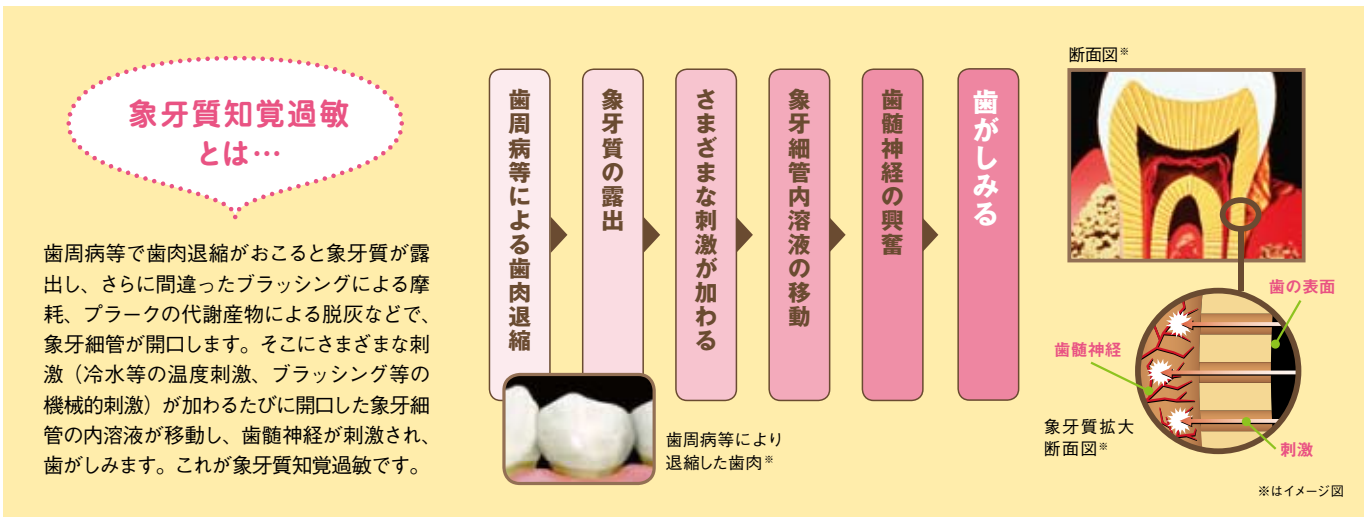
- KNO<sub>3</sub> (硝酸カリウム) ..... 5%
- CHX (塩酸クロルヘキシジン) ..... 0.05%
- NaF (フッ化ナトリウム) ..... 950ppm

- ▶ 歯髄神経への刺激伝達を阻害します。
- ▶ 歯周病菌などを殺菌し、歯周病(歯肉炎・歯周炎)を予防します。
- ▶ 露出した象牙質の再石灰化を促進します。

清掃剤(研磨剤) 無配合  
低発泡性 ジェル

▶ 露出した象牙質を傷つけずに長時間ブラッシングが可能です。

ペーストに比べ、ジェルのほうが粘度が低いので、露出した象牙質に対して、ソフトで優しくブラッシングできます。また、ジェルは口腔内の分散性が良く、口腔内の隅々まで広がり効果的です。



# バトラー デンタル リキッドジェル #1270P

1996年に発売を開始して以来、多くの歯科医院様、患者様にご愛用いただいております! 70mL 患者様希望価格 ¥350 医薬部外品

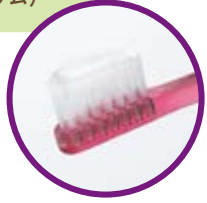


フッ素 NaF (フッ化ナトリウム) ..... 925ppm  
CPC (塩化セチルピリジニウム)

清掃剤(研磨剤) 無配合

発泡剤 無配合

- 歯肉炎の予防に
- ムシ歯の発生及び進行の予防に
- 口臭予防に



## こんな使い方もできます!

### 歯間ブラシ使用時に…

ジェルをつけることで、滑らかになり、狭い歯間へのブラシの挿入もスムーズです。ほのかなミントの香りで、爽快感と気持ちよさが残ります。また、普段のブラッシングでは届きにくい歯間部に対しても、フッ素+CPCの効果を働かせることができます!



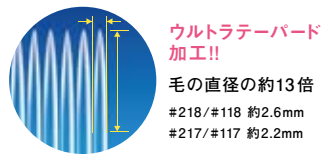
### 電動ブラシ使用時や義歯清掃時に…

清掃剤(研磨剤)無配合なので、電動ブラシの補助剤としてご使用いただけます。また、外した義歯をみがく場合にも、最適です。



## 新製品のご紹介!!

Vol.8で特集しました「バトラーハブラシ #218/#118」のやわらかめタイプを新発売しました。#218/#118 発売開始以来、お客様よりやわらかめタイプをご希望のお声も多数いただきました。長らくお待ちいたしましたでしたが、このたび、やわらかめタイプをラインアップいたしました。



### マルチに使えるふつうタイプの バトラーハブラシ #218 / #118

- 健全な歯肉の方
- う蝕の予防を目的としている方
- しっかりとプラークを除去したい方
- 矯正中の方
- ブラッシング圧がしっかりコントロールされている方

毛の太さ  
0.200mm (8mil)  
毛丈  
10.5mm

### NEW やわらかめタイプの バトラーハブラシ #217 / #117

- 歯肉に炎症がある方(歯肉炎・軽度の歯周病のとき)
- 歯肉が退縮している(歯根が露出している)方
- 知覚過敏などでブラシの刺激に敏感な方
- やわらかめのハブラシをお好みの方
- ブラッシング圧が強めの方
- 楔状欠損のある方
- 矯正中で痛みのあるとき

毛の太さ  
0.170mm (7mil)  
毛丈  
10.5mm

### コンパクトヘッドの #218 / #217

- 口腔内が大きい方
- はじめて歯科医院でブラッシング指導を受けられる方
- 今までヘッドが大きなハブラシを使用していた方
- 短時間しかブラッシングができないとき



### スーパーコンパクトヘッドの #118 / #117

- 口腔内が小さい方
- 丁寧にブラッシングをしたい方
- 嘔吐反射がある方
- コンパクトヘッド(#218/#217)からブラッシング術をステップアップするとき



Relax Time



リラクスタイム

気分転換はコレで!

# 「ちょこっとストレッチ」

体も心もリフレッシュできる簡単ストレッチをご紹介します。  
休憩時間に、その場で「ちょこっとストレッチ」をして気分転換してみませんか。

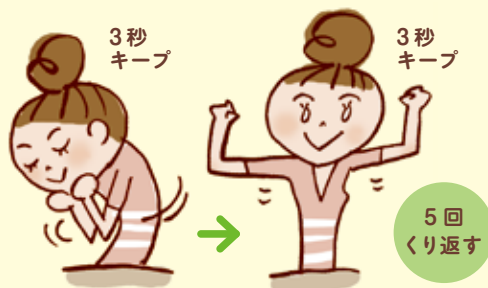
筋肉は意識的にストレッチすることで、その後上手に脱力(リラックス)できるようになります。その感覚の余韻を味わってみてくださいね。



肩甲骨を閉じて開いて!

## くねくねムーブ

デスクワークで頭や肩に疲れがたまってきたときは、いすに座ったままでこのストレッチを。まず、左右のひじと手首を体に近づけるようにして背中を丸め、3秒間キープします。次に両ひじを後ろに回すよう



に胸を開いて3秒間キープ。背中と胸をストレッチするときには、肩甲骨を開いたり閉じたりする意識で行うと効果的。5回くり返すと、頭も肩もすっきりして、気持ちもリフレッシュできるはず!

背骨を左右にウェーブ

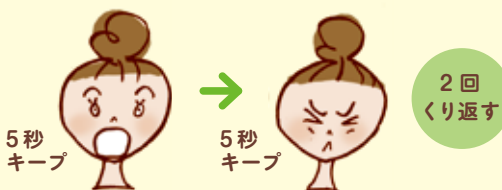
## ゆらゆらリラックス

立ったまま上半身を右側に倒し、バランスのとれたところで3秒間ストップして左脇腹を伸ばします。反対側も同様に。何度か繰り返して慣れてきたら、頭のとっぺんから引っぱられていることを意識しながら海草が波にゆられるイメージで、ウェーブを描くように背骨を左右にゆらします。ゆっくりと10~20回行うと、立ち仕事による背中や腰の疲れがとれていくでしょう。



目鼻口を寄せて広げて

## 顔のグーパーストレッチ



目鼻口を一気に大きく開けて、思い切り顔を広げて5秒間キープ。次に広げたものを顔の中心にクシュクシュと集め、力を入れたまま5秒間キープ。これを2回くり返します。力を抜くと、口をはじめ、顔はリラックス! 元気な顔で、仕事を続けることができます。

## Information サンスターからのお知らせコーナー

お便りお待ちしております!



### ● 皆様の輪がどんどん広がる「歯ッピースマイルクラブ」

「歯ッピースマイルクラブ」では皆様からの投稿をお待ちしております! 日々のお仕事や、診療室での出来事、今号の記事についてなど、あなたのご意見・ご感想をお聞かせください。

### ● 便利な読者登録 購読無料

読者登録用紙にて「歯ッピースマイルクラブ」の読者登録ができます。ご登録いただいた方には、最新号を定期的に送付いたします。なお、1度ご登録いただいた方は再度ご登録する必要はありません。

お便りの応募・読者登録はこちらまで

FAX 0120-13-4470

受付時間24時間

※ 専用のFAX用紙を利用されますと便利です。

郵送でも受け付けております。

〒569-1190 大阪府高槻市朝日町 3番1号 サンスター株式会社  
「歯ッピースマイルクラブ」係

## 編集後記

運動不足や食生活の乱れが、糖尿病の大きな原因の一つであるとわかっていても、生活習慣をなかなか変えられないのが現実ですね。健康診断などで異常がないとなおさら……。仕事柄、歯周病に関しては、口腔ケアをはじめ、生活習慣などさまざまな観点から、「こうすべき」ということをいやというほど理解していますが、実行できていない今日この頃です。ほんの小さなことでも、何か一つきっかけがあると、そこから大きな改善につながっていくこともあると思います。ほんの少しでもそのきっかけに私たちもかかわることができたらと考えています。