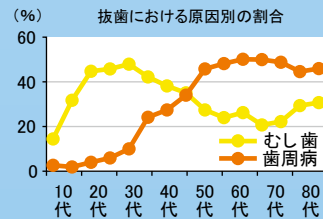


しっかりよく噛んで食べるためには？

誰もが楽しく食事するには、歯の健康が欠かせません。

40歳代から、歯周病が原因で失われる歯の本数が急速に増加します。



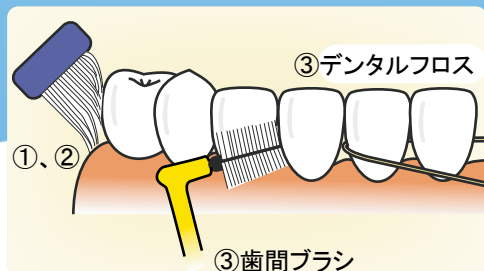
出典：財団法人 8020推進財団
「平成30年 永久歯の抜歯調査報告」

多くの歯が失われる結果、40歳以上で自分の歯の本数が19本以下の人の半数は、食べ物を「しっかり噛むことができない」と感じています。

大切な歯を失う第一の原因である歯周病を防ぐためには、毎日の（セルフケア）と歯科医院での定期的な健診（プロフェッショナルケア）が大切です。

毎日の歯みがき（セルフケア）が健康への第一歩

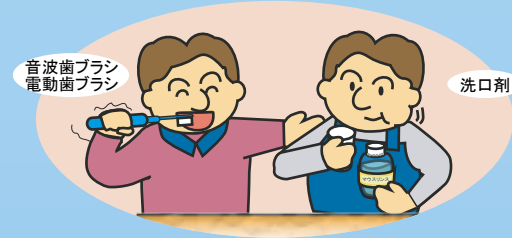
むし歯と歯周病の主な原因は、歯の周りに付く細菌のかたまりである歯垢（バイオフィルム）です。この歯垢をきれいに除去するために、正しい歯みがきの仕方を身につける必要があります。



正しい歯みがきのポイント

- ① 歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目にあてる！
- ② 歯ブラシの動かし方は、力を入れず、小刻みに！
- ③ 歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを使いましょう！

誰もが効率よく歯垢を取り除くことができる最新の口腔清掃器具などを活用してみましょう。



歯垢を短時間に効率よく除去できる音波歯ブラシや電動歯ブラシの活用も効果的です。

歯周病菌の殺菌作用のある成分を配合した歯磨き剤や洗口剤を併用することで、歯周病の予防だけではなく、「口臭予防」にも効果的です。

かかりつけ歯科医院での定期健診（プロフェッショナルケア）で「メタボ」も予防

毎日の歯磨きで取り残してしまった歯垢は、やがて歯ブラシで落とせない硬い歯石になります。歯石は歯周病菌の格好のすみかとなり、歯周病を悪化させます。

歯科医院で、専門家による歯石や、とれにくい歯垢を除去するプロフェッショナルケアを受けることが大切です。

むし歯や歯周病の予防のためにも、年1～2回は歯科医院で、定期健診を受けましょう。

詳しくはかかりつけの歯科医院でご相談下さい。



お問い合わせは

一般社団法人 佐賀県歯科医師会

〒840-0045 佐賀県佐賀市西田代 2-5-24

TEL(0952)25-2291

FAX(0952)22-7586

URL <http://www.saga-dental.or.jp>

がばいおいか! 2

メタボリックシンドロームを防ぐために

～毎日の歯みがき（セルフケア）と
歯科医院での定期的なチェック
（プロフェッショナルケア）が
歯の健康を保つ基本～



食べたいものがすぐに手に入る、ちょっとした距離でも車を利用する・・・など、現代のライフスタイルに伴って増加傾向にある「肥満」。なかでも、「内臓脂肪型肥満」は生活習慣病を悪化させ、私たちの健康をおびやかす危険性があります。

メタボリックシンドロームの予防や改善のためにはどのようにするのでしょうか？ 最新の研究によると、口の中の健康を保ち、「しっかり噛む」ことが重要なカギとなっていることがわかってきました。

一般社団法人 佐賀県歯科医師会

「メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)」とは・・・

内臓脂肪型肥満に高血糖、高血圧、脂質代謝異常、喫煙のうち2つ以上が重なった状態を呼びます。

ウエストサイズ
男性: 85cm以上
女性: 90cm以上

+

高血糖
高血圧
脂質代謝異常

=

メタボリック
シンドローム

40～74歳については男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドロームが強く疑われる者(該当者)又は予備群と考えられる者であり、約1671万人と推定されています。(令和4年国民栄養調査、第一生命経済研究所作成資料)



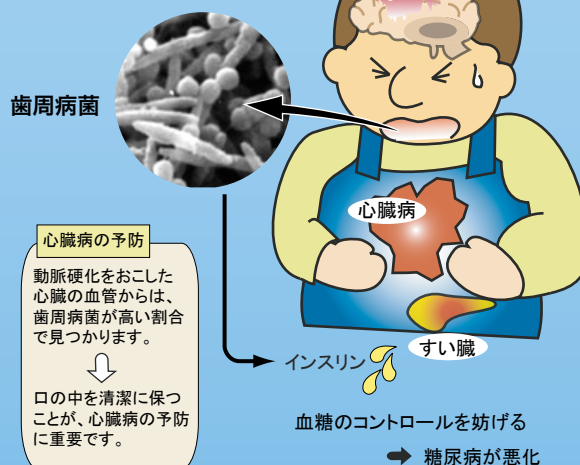
メタボリックシンドロームを放置し、予防策をとらないと、動脈硬化が進行し、心筋梗塞をはじめとする心臓病や脳血管障害(脳卒中)のリスクが高まることがわかっています。

また、歯周病とメタボリックシンドロームは深い関係があることが最近明らかになってきています。

「メタボリックシンドローム」と 「歯周病」の深い関係

＜心臓病のリスクを高める＞

歯周病が進行すると、歯周病菌が血液中に入り込み、心臓の内膜や弁膜、心臓を取り巻く冠動脈に感染すると細菌性心内膜炎、狭心症、心筋梗塞といった心臓病の発症リスクを高くします。



＜歯周病は糖尿病を悪化させます＞

歯周病が悪化すると、歯肉の炎症によって発生する物質がすい臓で分泌されるインスリンの働きを妨げ、糖尿病の状態を悪化させます。

糖尿病の改善

歯周病を治療

↓
血糖値の値が改善し、
糖尿病の状態もよくなります。

歯周病の予防や治療で、メタボリックシンドロームや心臓病のリスクを低下させるためには、

「定期的にかかりつけ歯科医院で
歯周病チェックを受け、口の中を
清潔に保つケアが欠かせません。」

生活習慣の改善は肥満と歯周病の予防

内臓脂肪をためやすい人の生活習慣や好みには、特徴的な傾向があり、これを改善することが、肥満や歯周病の予防につながります。

* 厚生労働省の調査(松澤ら、糖尿病発症高危険群におけるインスリン抵抗性とその生活基盤に関する多施設共同追跡調査、2001)



＜肥満予防のために＞

- ・栄養バランスの取れた食生活を心がける
- ・間食の回数を減らす
栄養バランスの取れた食事や間食回数を減らすことは肥満予防につながります。
- ・食事のときによく噛むこと
よく噛むことで満腹感が得られて食べ過ぎることがなくなります。

よく噛んで食べることは 効果的な肥満対策です

よく噛むことは、歯への歯垢の付着を減少させる効果で歯周病を予防するだけでなく、肥満を予防できることがわかってきました。

よく噛むことで脳内の神経伝達物質(ヒスタミン)が増えます。
このヒスタミンが食欲を押さえエネルギーの代謝促進に働くので、しっかり噛むほど効果的に脂肪を燃焼し、肥満の改善と予防につながります。



早食いは必要以上に食べ過ぎる原因となります。
「一口30回噛む」ように心がけて楽しく食事をしましょう。