

歯の健康と メタボリックシンドローム

血糖値が高め

糖尿病

血圧が高め

高血圧

中性脂肪が高い

高脂血症
(脂質異常)

肥満

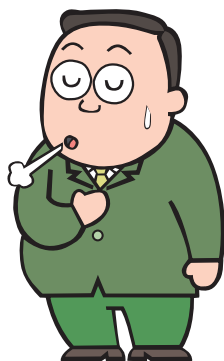


神奈川県歯科医師会

メタボリックシンドロームとは

高脂血症や高血圧、糖尿病などの生活習慣病はどれか一つだけでも、血管が狭くなったり、もろくなったりする動脈硬化の危険因子です。そのため適切な治療が必要です。

ところが最近、肥満（内臓脂肪型肥満）があり、「血圧がちょっと高め」「血糖値がやや高め」といった軽症であっても、それがいくつか重なると、動脈硬化の危険性が高くなることがわかってきました。この状態をメタボリックシンドロームと呼びます。



内臓脂肪型肥満は要注意！

内臓脂肪型肥満とは、上半身に脂肪が多くつき、脂肪が内臓に蓄積する状態の肥満です。特に中高年の男性に多く、体型から「りんご型肥満」とも呼ばれています。また、食生活の改善や運動で脂肪を減らしやすい特徴があります。

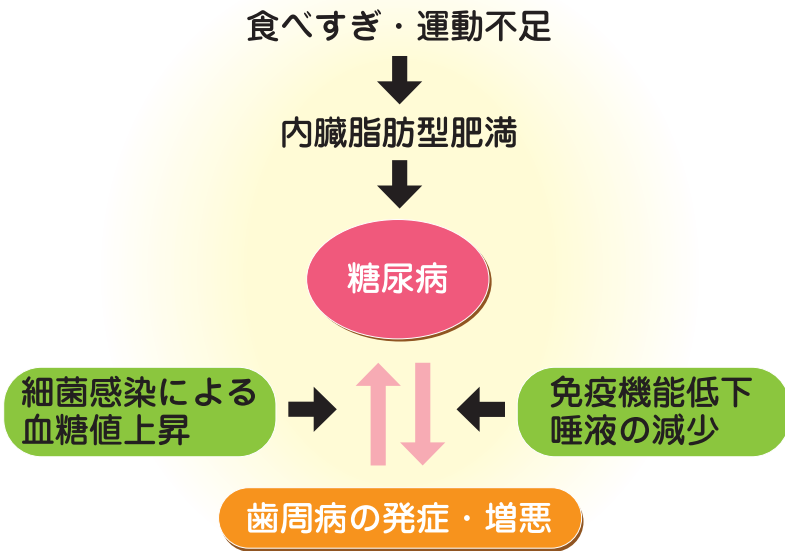
糖尿病と歯周病

食べすぎや運動不足から内臓脂肪型肥満になると、血液中の糖を細胞内にとり込むのに必要なインスリンの働きを弱める物質が分泌されます。

その結果、血液中に使わなかった糖がたまり、高血糖状態になり糖尿病が引き起こされます。

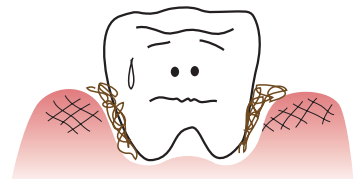
歯をささえる歯周組織にも代謝異常や免疫機能の低下がおこり、唾液も減少するため歯周病が発症・増悪しやすくなります。

また歯周病による細菌感染により、血糖値が上昇し、糖尿病を悪化させることがわかってきました。糖尿病と歯周病は、お互いに悪影響を及ぼしあっています。



糖尿病の方の歯周病予防

- ・よくかんで食事をしましょう
- ・セルフケア、プロフェッショナルケアを受けましょう
- ・きちんとした血糖コントロールを行いましょう



肥満を解消しよう

食事や運動などの生活習慣を改善し、食事による摂取エネルギーをへらしましょう。また、今までよりも意識をして多く動くようにし、消費エネルギーをふやしましょう。

食生活を改善するには バランスのよい食事をよくかんで食べましょう。（1口30回を目標にします）

- ・満足感が得られ早食いを防止します
- ・うす味でも満足できるようになります
- ・代謝が活発になり消費カロリーが増加します



肥満の予防



よくかむことによりさらに次の効用があります！

●むし歯・歯周病の予防

食物をよくかむことによって口の中が自然にきれいになり、唾液の分泌もふえ、むし歯や歯周病の予防になります。

●胃腸快調

よくかむことは、胃腸の負担をへらし、胃腸の働きをスムーズにし、食物の消化や吸収を助けます。

●がん予防

よくかむことは、唾液の分泌を促し、唾液中の酵素が食べ物の中に含まれる発がん性物質をへらします。

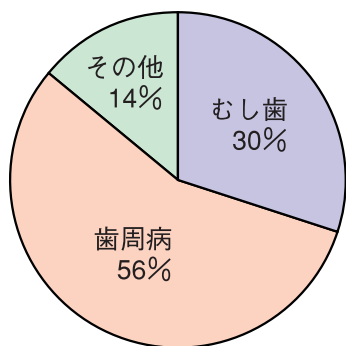


8020運動とメタボリックシンドローム

健全な食生活を送るために、80歳で20本以上の健康な歯を残すことが望ましいとされており、これが“8020運動”です。高齢者の生活で快適で豊かな食生活を送るためには、ものをよくかめることが大切です。

生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防には「バランスの取れた適切な食生活」が基本であり、それを支えるには「歯の健康」を維持することが必要です。

歯を失う原因は歯周病が56%、むし歯が30%です。



平成15年度抜歯要因調査
【神奈川県歯科医師会】

歯を失うことと健康との関連は成人期から徐々に現われてきます。

メタボリックシンドロームを防ぎながら、お口のケア（セルフケアとプロフェッショナルケア）を行い、しっかりむし歯と歯周病を予防しましょう。

8020運動を達成し、一生自分の歯でおいしく食べましょう。



セルフケアとプロフェッショナルケア

お口のケアには自分自身で行う毎日のケア（セルフケア）と歯科医師や歯科衛生士から受けるケア（プロフェッショナルケア）があり、この2つは歯の健康を保つための大きなカギになります。

セルフケア

- ・ 歯ブラシや歯間清掃用具を使ってていねいにみがきましょう
- ・ フッ化物入りの歯みがき剤を使用してむし歯を予防しましょう
- ・ 甘い物はひかえて、バランスのとれた食事をしましょう
- ・ 禁煙、減煙に努力しましょう

プロフェッショナルケア

- ・ 定期的に歯科健診を受けましょう
- ・ 自分に合った歯みがき指導を受けましょう
- ・ 専門的歯面清掃や歯石除去をしてもらいましょう
- ・ むし歯や歯周病は早目に治療を受けましょう
- ・ 食生活やだ液の検査などからリスク診断を受けましょう

かかりつけ歯科医の指導のもと、セルフケアとプロフェッショナルケアにより8020運動を達成しましょう。

