



歯のはなし

し しゅうびょう

歯周病を防いで「メタボ」を予防しましょう！



「メタボ」と「歯周病」。この一見なんの関係もないように思える2つですが、最近になって深い関係性があることがわかってきました。

メタボとは？

ないぞう しぼうがた ひまん
内臓脂肪型肥満（ヘソ周りのウエストが男性は85cm以上、女性は90cm以上）に、高血糖・高血圧・脂質異常などが重なった状態のこと。

歯周病とは？

歯に付着したプラーク※の固まりが原因で、歯ぐきに炎症が起こり、次第に歯を支えている部分が壊されて、最後には歯が抜けてしまうこともある怖い病気です。

※プラークは「歯垢」とも言われていますが、これは食べカスではなく「細菌の塊」です。このプラークの中にはむし歯や歯周病の原因となる細菌がひしめいているのです。

歯周病とメタボの関係

メタボを予防・改善するには、「**適度な運動**」と「**バランスの良い食事**」が基本です。特に食生活においては、食べ過ぎを防ぐためによく噛んで食べることが大切です。よく噛んで食べるようになると、ゆっくり食事をするようになり、少ない量でも満腹感を得られるようになるでしょう。そのためにも、歯が健康でなければ噛めませんよね。しかし、歯周病によって歯が失われると、しっかり噛むことも出来なくなる上に、食べられるものまでが制限されて食生活が乱れてしまいます。そして、このような食生活の乱れが肥満につながり、糖尿病などの生活習慣病にかかる割合も高くなってしまいます。逆にいえば、糖尿病の人はメタボにも歯周病にもなりやすくなります。

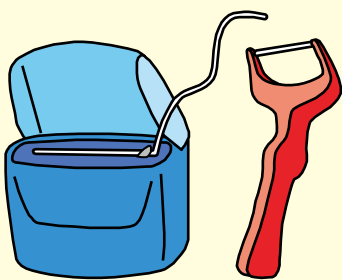


歯周病を防ぐには？



実は、歯周病はかかっているあまり自覚症状がないため、気がついたときにはかなり重症になっている場合もあります。したがって、歯周病を予防するためには、日頃から「**お口の正しいケア**」を行うことがとても大切です。

プラークコントロールをしましょう



「プラークコントロール」とは、歯に付着したプラークの量を減らすことです。そのためには、食後の歯みがきと同時に、デンタルフロスを使った「**フロッシング**」

が効果的です。「**デンタルフロス**」とは、歯ブラシでは届きにくい歯と歯の間にあるプラークを落とす道具です。

正しい磨き方をマスターする

また、歯みがきも自己流でやっているとう、磨き残しが多くなってしまいますので、一度歯科医院できちんと指導を受けて正しい磨き方をマスターしましょう。

歯科検診を定期的に受けましょう

歯にプラークがたまってしまおうと、それが「**歯石**」になってしまい、歯みがきで落とすことができなくなってしまいます。すると、その歯石の上にさらにプラークがたまってしまい歯周病が進行してしまいます。この歯石を除去するためには、歯科医院での専門的なクリーニングが必要になりますので、積極的に歯科検診を受けるようにして下さいね。

『**歯周病予防**』はほかにも、「**食物繊維の豊富な食べものをよく噛んで食べる**」「**禁煙**」「**十分な睡眠と休養を取る**」ことも大切です。お口の健康を維持して、メタボを遠ざけましょう！

クイズのこたえ

3

かわ
乾いた歯ブラシにハミガキ粉をつけ、水で濡らさずに磨く

歯の汚れや細菌をしっかり落とすためには、時間をかけて歯のすみずみを丁寧に磨くことが重要です。そのためにも、ハミガキ粉がすぐに泡立たないように、乾いた歯ブラシにハミガキ粉をつけ、水で濡らさずに時間をかけて丁寧に磨きましょう。