

歯の健康からメタボを防ぐ!?

「メタボ」というのは、メタボリックシンドロームの略です。肥満に高血糖、高血圧などの危険因子が重なった状態のことをいい、脳卒中や糖尿病が発症する確率をぐんと高めます。この「メタボ」を防ぐためには、バランスの取れた適切な食生活や適度な運動が大切ですが、それを支える入り口であり、土台ともいえるのが『歯の健康』です。自分の歯でしっかり噛んでゆつくりと食事することで、肥満の予防につながる事が明らかになっています。

また、歯周病になるとインスリンホルモン（血糖値をコントロールする）の働きをさまたげて、高血糖になり糖尿病を引き起こす可能性があります。さらに、歯周病菌が血液の流れにより心臓まで達すると、心臓病となる危険性もあるのです。

しっかり噛んで食べると



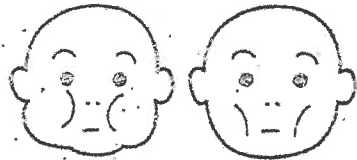
- ☆早食いを防止し満腹感が得られやすい
- ☆食欲を抑制するホルモンが分泌される
- ☆代謝が活発になって消費カロリーが上がる
- ☆味わうことで薄味・少量でも十分な満足感が得られる

メタボ対策の一つに歯の健康についても考えてみてはいかがでしょうか？

よく噛んでおいしく食べるためには、歯や歯を支える歯ぐきの骨の健康、唇や舌、噛んだり飲み込んだりする働き（口腔機能）が大切です。口腔機能向上のために、『口の体操』をおすすめします。食事の前に準備体操として取り組まれると一層効果的です。

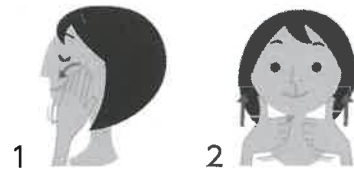
＜頬の体操＞

*頬を膨らませたりすぼめたりする。



＜唾液腺マッサージ＞

- 1 頬に手のひらを当てて前回し、後ろ回し
- 2 顎の下を親指で交互に押す



乳歯は生え変わるから虫歯になっても大丈夫？

それは・・・間違い!!

一度虫歯になると同じところが何度も虫歯になったり、乳歯のうちに虫歯になった箇所は永久歯に生え変わっても虫歯になることが多いのです。3歳までに虫歯のない人は小学校入学時でも虫歯の数が少なく、3歳で虫歯のあった人は小学校入学時には平均10本程度虫歯があるそうです。つまり、乳歯のうちのケアが大人になっても良い歯を保つためには重要だということになります。

歯と歯の間の汚れは歯ブラシだけでは届きません。子どもも大人も歯みがきと一緒にデンタルフロス（糸ようじ）の使用をおすすめしています。

ご家族一緒に歯の健康を話し合ってみませんか。



◆健康対策課

☎0859-54-5206