健康ニュース　お口の健康

発行　稲城市立病院健診センター

近年では、オーラルケアはお口の健康アップのためだけではなく、身体の健康を保つためにも重要であると言われています。10 年後・20 年後の皆様の健康力アップのためにお役立てください。

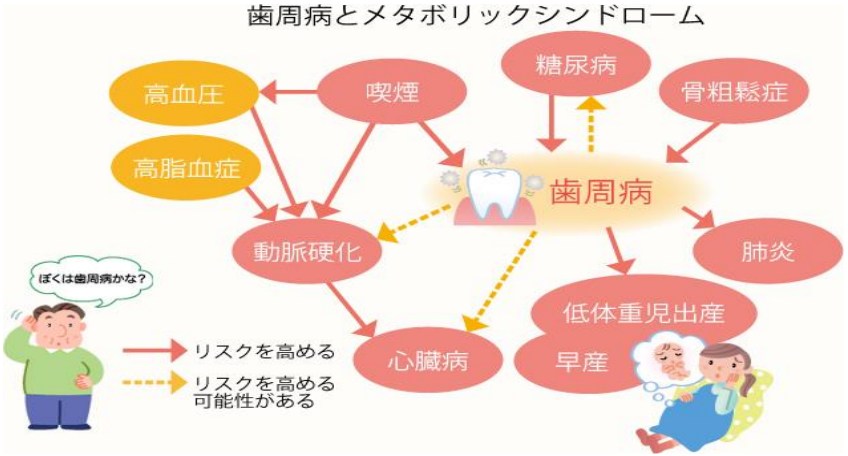
歯周病とは

歯に付いた汚れが歯と歯肉の間に入り込み、バイオフィルム（細菌が集まってできたネバネバの塊）を作ります。バイオフィルムは強い毒素を出し、歯肉を攻撃し、最終的には歯を失ってしまうこともあります。

歯周病と健康との関わり

1．メタボリックシンドロームとのかかわり

メタボリックシンドロームが進んでいる人ほど、歯周病のリスクが高くなると言われています。



2．糖尿病とのかかわり

自分の歯が少なくなると、あまり噛まなくても食べられる柔らかな食品を摂ることが多くなりますが、柔らかな食品には、ブドウ糖やショ糖など吸収の早い糖質が多く含まれているので、血糖値を急激に上げる危険が高くなります。一方、噛み応えのある食品は、食物繊維が多く、脂質や糖質の量は少なく、ゆっくり吸収されるため、血糖値を上げる危険が少ないと言われています。

噛むメリット

1. **肥満の予防になる**
   満腹感を得られるので食べ過ぎ防止になり、メタボリックシンドロームを予防出来ます。

2. **唾液の分泌を増やす**
   大量の唾液が細菌を洗い流し、虫歯、歯周病を予防します。

3. **明るい表情になる**
   咀嚼筋や表情筋が鍛えられ、言葉や表情が生き生きします。

4. **脳が活性化する**
   脳の血流が活発になり、反射神経や記憶力、集中力などが高まり、寝たきり、認知症予防にもつながります。

5. **バランス良く噛むことで、アンチエイジングできる**
   自分の歯で左右バランスよく噛むと、あごの位置が安定し、正しい姿勢を保てます。正しい姿勢を保つと、肩こり、腰痛、膝痛が起こりにくくなります。転倒・骨折をしないためにも、左右バランスよく噛むようにしましょう。

ぜひ参考にしてみてくださいね。