

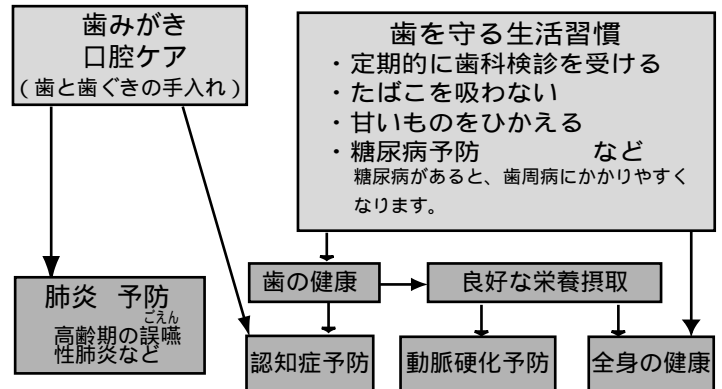
# あなたは大丈夫？「メタボリックシンドローム」

## ～ 歯の健康とメタボリックシンドローム～

### 歯の健康と全身の健康

「早食いは太る！」とは、昔からよく言われています。ある調査で東京都内に住む20～50代のサラリーマン男女を対象に調査した結果、「早食い」「かまない」「ひと口の量が多い」がBMI25.0以上（肥満）の人に高いことがわかりました。肥満に「食べ方」を含む食生活が影響していると言えます。

生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防を進めるための基本は「バランスの取れた適切な食生活」であり、それを支える入り口・土台とも言えるのが「歯の健康」です。



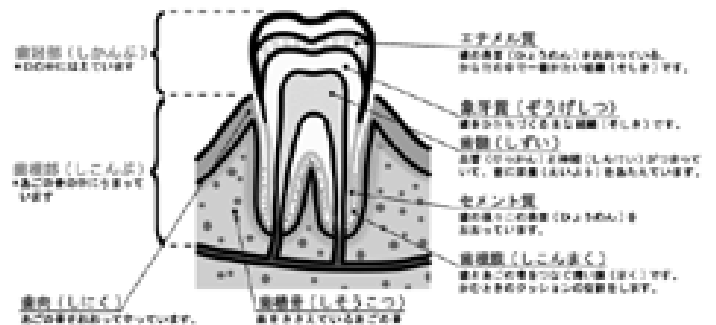
### 知っていますか？歯の役割

歯のもっとも大きな役割は、食べ物をかんで消化しやすくすることですが、「かむ」ということ、また歯の存在そのものには、全身の健康を守ったり、容姿などにかかわる大きな役割があります。「かむ」ことで唾液の分泌がよくなると、口腔内の健康もよくなります。

日本咀嚼学会標語より

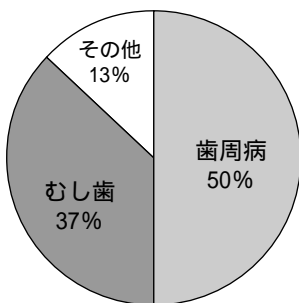
かむことの効果 〜ひみこのはがいぜ〜	ひ	肥満を予防する
	み	味覚の発達を助ける
	こ	言葉の発音をはっきりさせる
	の	脳の発達をうながす
	は	歯の病気を予防する
	が	がんを予防する
	いー	胃腸の調子をよくする
ぜ	全力投球できる	

歯の断面図

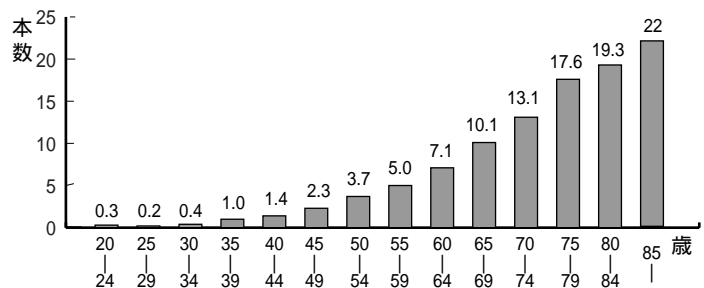


### 歯を失う原因の9割がむし歯と歯周病です

歯を失う原因



1人が平均で喪失する歯数の年次推移



歯周病は歯と歯肉(歯ぐき)の境目に歯垢がたまり、歯垢の細菌が毒素を作ることで起こります。初期では歯肉に炎症がある程度ですが、炎症が進行すると歯槽骨がとけだし、歯が抜けてしまいます。

歯周病やむし歯といった歯や歯ぐきの疾患は、初期段階には自覚症状がないので、早期発見・早期治療のためには定期検診が一番効果的です。かかりつけ歯科医を決めておけば、歯の状態を把握してもらえるので、生活に応じたアドバイスが期待できます。