

平成27年度4月号

# スポ振通信

## 歯と健康

私達の生命活動は食べることによって支えられています。食べるためになくってはならない器官が“歯”です。ところが歯の寿命は長くなった平均寿命に追いついていません。歯を失う2大原因は歯周病と虫歯。なかでも歯周病は、糖尿病や心臓病と同じく生活習慣病に位置づけられています。

歯周病は口の中だけの病気ではありません。歯周病は全身の病気と深い関わりがあり、なかでも注目されているのがメタボリックシンドロームとの関係です。近年のさまざまな研究から

- ・歯周病によって噛む機能が低下すると肥満になりやすい
- ・歯周病の原因菌である歯周病菌が血管に入ると血糖値をコントロールするインスリンの働きが悪くなり、糖尿病を悪化させる
- ・肥満や糖尿病の人は歯周病を発症しやすく、しかも重症化しやすい

など、メタボリックシンドローム(※)と歯周病は、相互に影響し合いながら、互いを悪化させることがわかってきたのです。

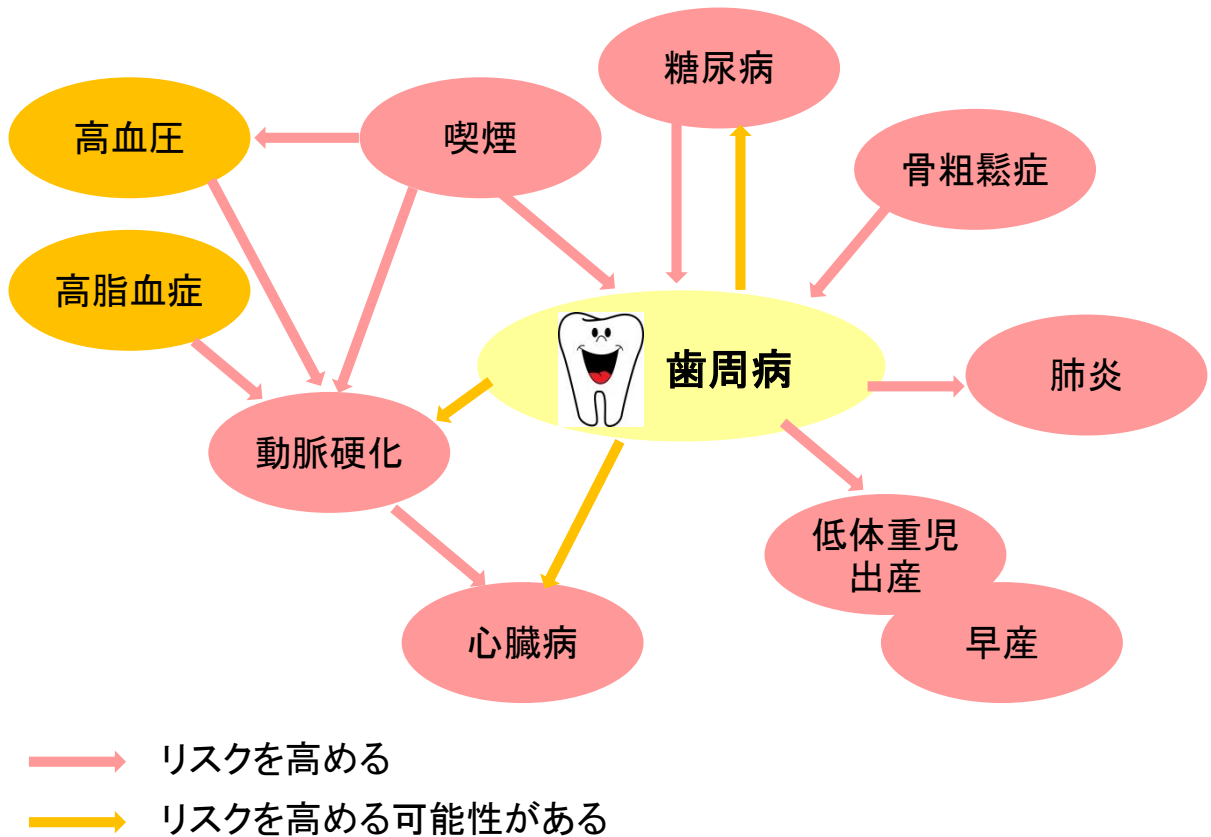
※メタボリックシンドロームとは・・・

内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常などの動脈硬化の危険因子が2つ以上重なり合った状態をいい、心筋梗塞をはじめ心臓病のリスクが10～30倍に高まります。



歯周病は単なる口の病気ではありません。最近、さまざまな研究により、歯周病と全身の健康との関係が次々にわかってきました。たとえば、糖尿病の人には歯周病になっている人が多く、また歯周病が治りにくいという報告があります。歯周病と心臓病・肺炎・低体重児出産・骨粗鬆症などとの関連も指摘されています。

### 【 歯周病と全身の健康とのかかわり 】



糖尿病、高血圧症、心臓病といった生活習慣病に共通しているのは、初期段階では本人にあまり自覚症状がないことです。生活習慣病のひとつである歯周病もその仲間。気がついた時にはかなり進行しているケースが多いのです。

年齢で見ると歯ぐきに炎症がみられるピークは55～64歳で、およそ84.6%に及びますが、若年層である15～24歳の70.3%の歯ぐきにも炎症がみられるそうです。歯周病は決して中高齢者の病気ではありません。若いうちからの予防が大切です。



肥満や生活習慣病の予防のためには、いろんな食べ物をバランスよく食べることが重要です。そして、なんでもよく噛んで食べるためには、健康な歯が欠かせません。自分の歯で何でも噛めるということは、食生活を豊かにすると同時に、健康の維持・増進、病気の予防にもつながるのです。

日本では

「80歳になっても自分の歯を20本以上保つこと」

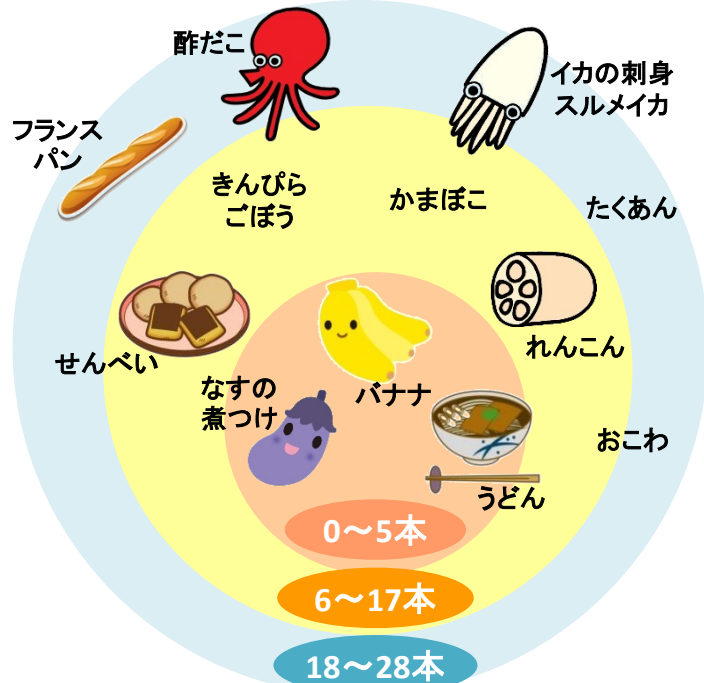
「60歳で自分の歯を24本以上保つこと」

「40歳で自分の歯をすべて保つこと」

が提唱されています。歳をとって歯が抜けるのは老化現象のひとつだと思われがちですが、歯周病を正しく予防・治療すれば、いくつになっても自分の歯を保つことが可能です。毎日しっかりと歯の健康を管理して、何歳になっても「元気に会話ができる」「おいしく食事をいただける」といった日常生活を送っていきましょう。

「おいしい！」と感じる食べ物は、やわらかく、甘く、高脂肪、高カロリーな物が多く、あまり噛まなくても食べられます。よく噛んで食べることはたくさんのメリットがあります。食生活を見直して、自分の目指す「健康・笑顔」を手に入れましょう。

### 【 歯の数と食べられる物の関係 】



歯が抜けてなくなると、しっかり物がかめなくなり、食べられる物の種類が減ってきます。



からだの中で一番上にある頭の位置が狂うと、からだ全体に大きな影響を与えます。自分の歯で左右バランスよく噛むことは、正しい姿勢を保つためにとても大切です。一般的に高齢になると、筋力が低下するため、転倒・骨折の機会が増えるのでバランスよく噛むことはとても重要です。筋力アップ、噛むバランスを意識してみましょう。



### 両側でバランスよく噛んでいると…

↓  
あごの位置が安定している  
↓  
正しい姿勢が保てる  
↓  
肩こり・腰痛・膝痛がおこりにくい  
↓  
**アンチエイジング！**



### 片側だけで噛んでいると…

↓  
あごの位置がずれる  
↓  
頭の位置がずれる  
↓  
骨格バランスが崩れる  
↓  
肩こり・腰痛・膝痛がおこる  
↓  
**老化が加速！**

参考 全国健康保険協会HP  
8020推進財団HP  
日本口腔保険協会HP

