

健康な歯でメタボリックシンドロームを予防しよう!

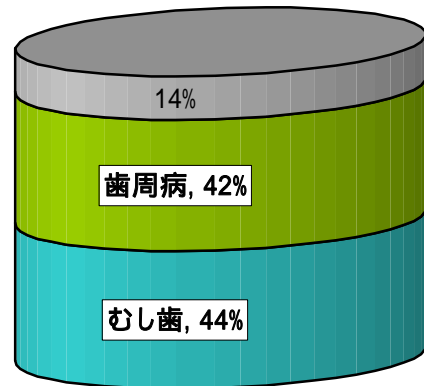
メタボリックシンドロームと「歯」・・・。

生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防の基本は「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」なのです。

バランスの取れた食事を摂るためには、ゆっくりよくかんで味わって食べることが大切であり、歯の健康が欠かせません。

歯を失う原因の約9割が
むし歯と**歯周病**です

歯を失う原因



(相田ら:2006)

成人期のむし歯と歯周病は適切な手入れ(セルフケアとプロフェッショナルケア)で確実に予防ができます。

一生自分の歯でおいしく食べるために、むし歯と歯周病をしっかり予防しましょう。

セルフケア

予防の第一歩は、毎日の歯みがきで、きちんと歯垢(プラーク)を取り除くことです。

正しい歯みがきのチェックポイント

- 歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先を当てている
- 歯ブラシを軽い力で小さく動かしている
- 磨き残しのないよう、奥歯から順番に磨いている
- フッ素入り歯みがき剤を使っている
- 歯間ブラシなどを使って歯と歯の隙間も磨いている

むし歯と歯周病を予防するためには、バランスのとれた規則正しい食事也很重要です。間食や、糖分を含んだ飲み物をだらだらと摂ることはプラークを作りやすくします。

喫煙は歯周病の発症・進行を早めます。禁煙・減煙に努力しましょう。

プロフェッショナルケア

歯垢(プラーク)が唾液の中のカルシウム分で少しずつ固まったものが歯石です。歯石は細菌の住みかとなりやすく、歯ぐきを刺激して炎症を悪化させます。

歯石は歯ブラシでは落とせません。3か月から1年に1回(ご本人の状態により異なります)、定期的に歯科医院で歯石を取ってもらう必要があります。

しっかり噛んで、ゆっくり時間をかけて食べることが、今すぐできる**肥満の解消・予防法**です。