



## ～歯周病とメタボリックシンドロームの関係について～



メタボリックシンドローム(メタボ)とは、皆さんご存知の通り、内臓脂肪型肥満に、高血糖、高血圧、脂質異常のうち、2項目以上を合併した状態のことをいいます。放置すると、動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞等を発症する危険が高まります。このメタボが、最近、歯周病と影響し合っていることがわかってきました。

今回は、歯周病とメタボの関係及び歯周病予防の方法についてお伝えします。

### 歯周病とは？

歯と歯を支える組織の病気です。歯の表面につく、白いネバネバした物質(歯垢：プラーク)の中の歯周病菌が、歯ぐきに炎症を起こします。放置すると、歯ぐきの腫れや出血から始まり、やがて歯がぐらついて抜けてしまう恐れがあります。歯周病は、生活習慣病の一つであり、年齢を問わず誰もが気を付けなければならない病気と言われています。そのため、若いうちからの予防が大切です。

#### 【歯垢をためやすい生活習慣】

- ・歯磨きが不十分
- ・間食が多い
- ・よく噛まずに食べる
- ・タバコを吸っている
- ・ストレスが多い等



歯垢がたまりやすい状態



#### 【免疫力(抵抗力)の低下】

- ・生活が不規則である
- ・疲労が溜まっている
- ・健康状態が不良である等



歯周病菌の繁殖による歯ぐきの炎症

歯周病を発症

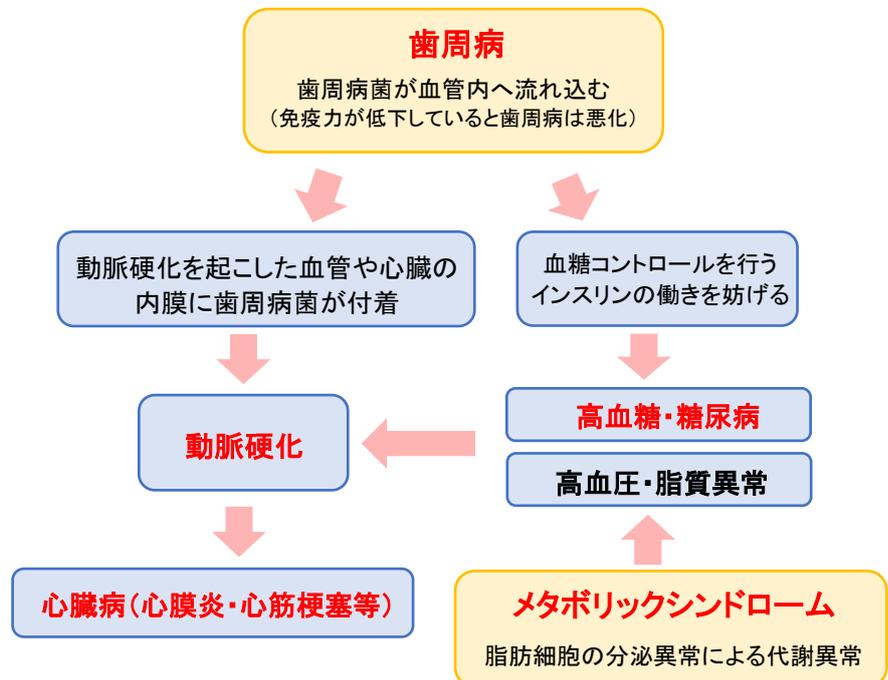


### 歯周病とメタボの関係

歯周病の悪化による歯ぐきの炎症が続くと、歯周病菌が増加して血液中に流れ込みます。

その歯周病菌は、血糖コントロールを妨げたり、動脈硬化を進行させ、心臓病が発症する等の危険があることが分かっています。

メタボにおいても、高血糖や高血圧、脂質異常によって動脈硬化や心筋梗塞等のリスクにつながるため、歯周病とメタボは相互関係にあるといわれています。



## 予防のためにできること…

### 禁煙に努める

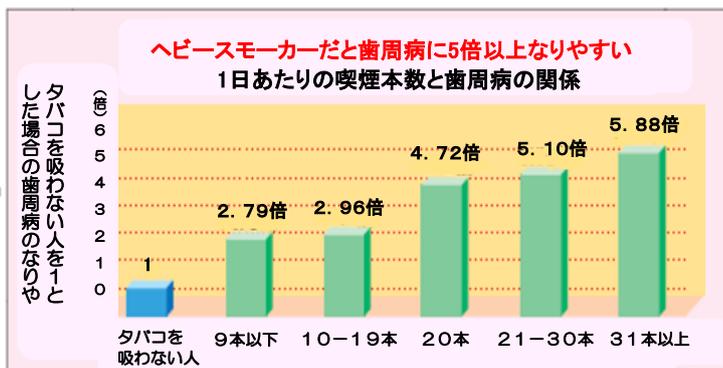
タバコはがんや心臓病などの病気の原因だけでなく、歯周病にとっても大きな影響を与えます。また、1日当たりの喫煙本数が多い人ほど歯周病になりやすいともわれています。

#### 【喫煙による影響】

- ・歯ぐきの血液循環が悪くなる
- ・唾液分泌の低下が起こる
- ・免疫機能が低下する
- ・歯にタール（ヤニ）がこびりつき、歯垢がつきやすくなる



歯科医院においても「禁煙外来」を設けて禁煙サポートを行っているところがあります。歯科検診時に併せて相談することもお勧めです。



### 毎日の歯磨きとかかりつけ歯科医院を持つ

#### 【効果的な歯磨き方法】

##### ・磨く順番を決める

磨き残し防止につながります。前歯の裏側、歯ぐきと歯ぐきの境目、奥歯の噛合せの溝、歯と歯の間は磨き残しやすい場所です。意識して磨きましょう。



##### ・口腔ケアグッズを活用する

デンタルフロスや歯間ブラシ等を活用して、出来る限り歯垢を取り除きましょう。

#### 【定期的な歯科検診のメリット】

- ・病気の早期発見・治療につながる
- ・歯石の除去、歯周ポケットのチェックができる
- ・病気予防のためのブラッシング指導が受けられる



### しっかりよく噛んで食べる

#### ・唾液の分泌を高め、病気予防につながる

##### 〈主な唾液の作用〉

- ・口腔内の殺菌や消毒を行い、歯垢をつきにくくします。
- ・食べ物の消化・吸収を助け、食道や胃粘膜を保護します。

#### ・肥満の予防・解消につながる

脳にある満腹中枢が働き、食べ過ぎを防ぐことができます。

#### よく噛んで食べるための工夫

- 噛みごたえのある根菜類(大根、人参、ごぼう等)や小魚等のメニューを取り入れる。
- 食材を大きめに切って使う。
- 食べ物を飲み物で流し込まないようにする。



### 免疫力を高めることを意識する

#### ・「質の高い」睡眠をとる

時間ではなく“スッキリ”起きられるのがよい睡眠の目安です。

#### ・体を動かすことを心掛ける

ウォーキングやストレッチ等、軽めの運動が効果的と言われています。また、肥満予防にもつながります。



#### ・ストレスを溜めないように心掛ける

ストレスの蓄積は、免疫力の低下や唾液の分泌低下に影響します。リラックスできる時間をつくり、心身の緊張をほぐすようにしましょう。



引用：財団法人 8020推進財団 「からだの健康は歯と歯ぐきから」  
東京法規出版 「いつまでも元気であるための歯と口の健康ガイド」

《編集後記》明けましておめでとうございます。お正月はいかがお過ごしでしたでしょうか。2017年初の今回は、歯の健康をメインにお伝えしました。昨年末からのクリスマス、忘年会、お正月…美味しいものを沢山楽しんだ後はしっかりとお口のケアを行い、「健口」と全身の「健康」を守りましょう！  
本年もよろしくお願ひいたします。  
スタッフ一同

公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団 健診センター  
〒321-0974 宇都宮市竹林町968 TEL(028)625-2213 FAX(028)625-2215  
あなたとあなたの大切な人のために、年に1度健康診断を受けましょう！