



健康のススメ

お口からはじめる生活習慣病予防



お話：本多歯科医院 院長 本多 浩三さん 問 TEL0866-52-3355

笑顔あふれる食生活で

幸せな毎日を

生活習慣病予防には 誘惑がいつばい

「生活習慣病」と聞いて皆さんは最初に何を思い浮かべますか。「肥満」や「高血圧」「糖尿病」などではないでしょうか。生活習慣病は、不規則な食生活や運動不足、塩分や脂肪の多い食事や偏食のほか、タバコや飲酒なども原因になると言われています。

生活習慣病は、メデイアなどでも取り上げられる機会も多く、生活習慣の改善に取り組むも「体に悪いと分かっているけどやめられない」そんな経験をしたことがある人も少なくないと思います。夜中のラーメンや揚げ物中心の食事などは魅力的ですよ。とある飲料メーカーの「コマーシャルは「美味しいものは脂肪と糖で出来ている」と、正確な表現ではないにしろ見事なキャッチフレーズで私たちの食欲をむしろあおってきます。脂肪も糖も必要な栄養素なので、偏つ

お口の健康と全身の健康 の密接な関係

た食生活に気をつけながら十分な運動を行い、ほどほどの飲酒で上手にストレス発散をしながら規則正しい生活を行えば生活習慣病の多くは予防できるとも言われております。が、それが簡単にできれば誰も苦労はいたしません。

正しい食習慣と生活を心がけることはもちろん大切なことですが、生活習慣病に対してもう一つ別のアプローチがあることをご存じでしょうか。「お口の健康を保つこと」これこそが誰にでもできる生活習慣病予防法の一つなのです。お口の中が健康ということはすなわち、よく噛むことができるということ。しっかりと噛むことで消化・吸収が助けられ、多様な食品を摂取することが可能になり、栄養バランスの良い食事をとることができれば正しい食習慣につながります。

また、2000年に国が始めた「健康日本21・21世紀における国民健康づくり運動」の項目の中にも「歯の健康」が掲げられているように、お口の中の健康は全身の健康と密接に関係しています。お口の病気の代表格である歯周病は、糖尿病や動脈硬化との関連が強く指摘されており、歯周病の治療を行うことで、それら全身疾患の改善や予防につながることが明らかになっています。

また、不便なく美味しく食事が摂れること、これは直接的に皆さんの生活を豊かにします。想像してみてください。大きな口内炎があり、ピリピリ痛むお口で食べる熱々のお鍋。美味しいはずの夕食が苦痛な作業になってしまいます。逆に考えれば、何も気にせず何でも食べられるということは、純粹に食事を楽しむことができ、それだけで幸せな毎日を送ることができるということなのです。

健康になるために 歯医者に通う

日本歯科医師会の調査によると、全世代の約3割、60代70

代の約4割の人が歯科の定期健診に通い、歯のチェックや歯周病の予防を実践しているそうです。皆さんの周りにも、お口の健康を通じた生活習慣病予防に取り組んでいる人たちが増えていきます。病院の待合室でいつも病気の話をしているあの人も、実は予防を実践しているかもしれませんね。

むし歯や歯周病は予防が可能な疾患であり、歯と口の健康は「健康寿命」の延伸につながると言われております。「痛くなったら通う歯医者」ではなく、「健康になるために通う歯医者」に、意識を少し変えるだけで生活習慣病は予防できる時代になっています。笑顔あふれる食生活で幸せな毎日を過ごしましょう。

歯や口と全身の健康との関係性

