

ア歯科診療所

ア歯科 ケア通信

こんにちは！ケア通信9号です！

みなさん、こんにちは。
新緑鮮やかな季節を迎え、爽やかな朝は思わず深呼吸したくなりますね。
寒い冬の間、ついつい食べ過ぎてしまったり、家にこもりがちで運動不足になってしまったなど、夏に向けてダイエットを頑張っている方も多いのではないのでしょうか。

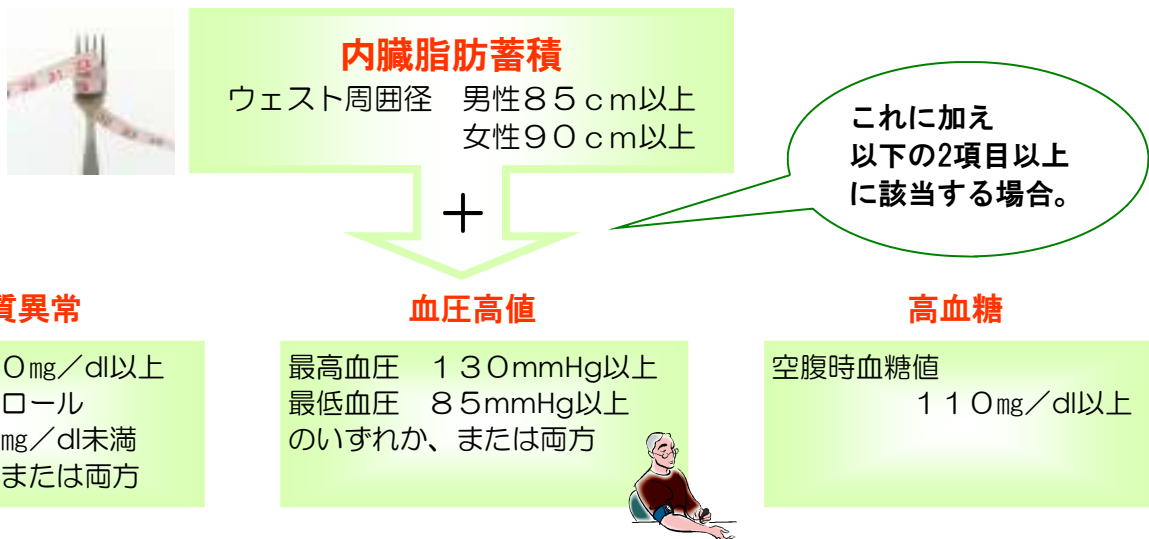
そこで、今回は最近よく耳にする「メタボリックシンドローム」についてお話したいと思います。
このメタボリックシンドローム、実は歯の健康と大きく関わりがあるということがわかりました。



メタボとは・・・

糖尿病などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するものではなく、おなか周りの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きく関わるものである、という事が判ってきました。内臓脂肪からは、動脈硬化を促進する物質がさかんに分泌されます。内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質代謝異常のうちいずれか2つ以上を合わせもった状態をメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といいます。

メタボリックシンドロームの判断基準



わが国のメタボリックシンドローム人口は予備軍も含めると約1960万人。
40歳～73歳の男性には2人に1人、女性は5人に1人の割合にのぼっています。

「歯の健康は全身の健康の土台です。」

今回は、メタボリックシンドロームの予防や改善における噛むことの意義について、
また、メタボリックシンドロームとお口の健康についての関係性をご紹介します。

メタボリックシンドロームの予防と対策

なぜ危険なの？

内臓脂肪が過剰にたまると、心臓病のリスクが10倍～30倍以上に高まることがわかっています。また、糖尿病や高血圧症・高脂血症といった生活習慣病を併発しやすくなってしまいます。

よって、メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満をベースに病気が併発することによって動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気の危険性が高まることをさします。近年、そのメタボリックシンドロームが歯の健康とも深い関係であることが明らかになりました。では、内臓脂肪型肥満と歯の健康に注目しましょう。

内臓脂肪をためやすい生活習慣



間食の回数を減らすことはできても、満足するまで食べていた食事を、腹八分目でやめることは難しいものですね。

メタボリック予防・対策は毎日の積み重ねが大切



よく噛むことでその刺激が脳に伝わり食欲の抑制にも働きます。噛めば噛むほど、おのずと食べすぎを防ぐことができます。



しっかり噛んで食べると・・・

早食いを防止し、満腹感が得られやすくなるので食べすぎ・ドカ食いを防止します。

よく噛むことで視床下部からホルモンが分泌され食欲が抑制されます。

よく噛むことで交感神経が刺激され、代謝が活発になり消費カロリーが増加します。

ゆっくり、よく味わうことになり、うす味、少量でも十分な満足感が得られます。

肥満の解消や予防

噛む8大効果！

学校食事研究会が噛むことの8大効果を、分かりやすく端的にまとめた標語です。

ひ	み	こ	の	は	が	い	一	せ
肥満予防	味覚の発達	言葉の発音がはっきり	脳の発達	虫歯や歯周病の予防	がん予防	胃腸快調		全力投球



よく噛むと唾液がたくさん出ます。この唾液がむし歯菌によって砂糖から作られた酸を薄めます。そして、歯の表面が酸で溶けるのを防ぎ、もとの状態に戻るのを助けるのです。(脱灰と再石灰化)

また、よく噛むと歯のまわりの食べ物の流れが良くなり、歯の汚れが落ち、歯茎もマッサージされます。そうすると、歯茎は強くなり、歯の周りの骨(歯槽骨)もしっかりして歯周病予防につながります。

よく噛むためには8020です！

8020は「ハチマルニイマル」と読みます。80(ハチマル)は80歳という年齢、20(ニイマル)は残っている歯の数です。根っこだけの人も歯の数にカウントされます。親知らずを除く28本のうち、20本以上の自分の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、おいしく食べられると言われています。

「酢ダコ」のような粘弾性がある食べ物でも、20本あれば95%の人がよく食べられます。

つまり、8020とは80歳になっても20本以上の自分の歯を保ち、生涯にわたり食べる楽しみを損なわないことをめざす運動です。

子供の歯の形成は妊娠中に始まり、お母さん自身と健康な赤ちゃんのためにも食事配慮は重要です。また、歯が生えた幼児期の虫歯は、親が気をつけなければ予防できません。子供の頃から虫歯予防の生活習慣が身につけば、大人になっても、それが歯周病の予防にもつながり、やがて8020達成へとつながるのです。



しっかり噛んで食べるためには歯が必要です！

歯垢(バイキンの塊)はやわらかいので歯ブラシで取れますが、固まって歯石ができてしまうと歯ブラシでは除去できなくなります。歯石は細菌の棲みかたで、歯茎を刺激して炎症を悪化させます。後に、歯周病で歯が抜ける原因にもなります。

そこで、歯科医師や歯科衛生士に口の中をチェックしてもらい、定期的なクリーニングを受けることをお勧めします。歯を失くす原因のほとんどが、虫歯と歯周病です。この二つは、定期的なメンテナンスで早期発見・早期治療ができます。歯周病でぐらぐらの歯をすぐに抜くのではなく、少しでも長く持たせるように延命治療の可能性もあります。

歯科医師・歯科衛生士がメタボ予防のお手伝いをします！

現在、ア歯科でもたくさんの方が8020を目指してメンテナンスに来られています。最近では主訴そのものが8020を目指したいという方までいらっしゃいます。そして達成している方も大勢いらっしゃいます。

8020達成者に共通して言えるのは、みなさんとてもお元気でお若いことです。何でも噛めるので筋肉は引き締まり、肌にはつやがあります。そして何より、大きな病気をしている方が少ないという点が「8020=健康」ではないかと、日々感じています。

80歳になるのが楽しみになるような、そんな生き生きとした生活を送っている方々がメンテナンスに来られる度に、私たちはいつも元気を頂いています。歳を重ねて、誰かに元気を与えてあげられるような、そんな毎日を送れるお手伝いができればとても嬉しいです。

セルフケア(自分で毎日行うお掃除)とプロケア(歯医者さんで行う専門的なお掃除)を両輪として、8020を目指してメタボリックシンドロームを予防しましょう。



ア歯科ステーション



原 信隆 先生

今回は、いつも5階で診療されている原先生にインタビューをしてきました。何事にも動じない独特の雰囲気、いつも穏やかな原先生。佐賀県のご出身ですが、九州男児の雰囲気とはかけ離れた優しい先生です。診療以外のお話も聞いてみました。意外な一面も・・・？！

先日、台北を旅行したときの写真です。うしろの建物は、紅毛城内の建物です。台北に行ったら、故宮博物院に是非行ってみてください。オススメです。



趣味は？

異文化交流（安い旅行）・読書

最近旅行された国は？

台北に行ってきました。

オススメの一冊は？

愛国殺人事件（アガサ・クリスティー）

休日の過ごし方は？

PCゲーム・図書館・昼寝

好きな食べ物は？

（水）餃子

幼少時はどんなお子さんでしたか？

とんでもないいたずらっ子。その後は、ひたすら良い子。



尊敬する人

孔 仲尼（こうちゅうじ）

気難しそうだけれど、結構人間的な教育者のようだから。

好きな言葉

『人間出来ることと出来ないことがある』（ヤン・ウェンリー）
やれば出来るより、理解しやすい言葉なので好きです。

歯医者さんになってよかった、と思う瞬間は？

患者さんから、治療に関して褒められたときはとても嬉しいです。

患者さんへのアドバイス

突発的なことを除き
ア歯科での治療は、御自分で
時期を調整できる条件で治療
されることをオススメします。



ア歯科ホームページがリニューアルされました！

<http://wwwb.pikara.ne.jp/ashika/>

内容は、まだまだ充実とはいきませんが、今後どんどん更新していきたいと思えます。また、この「ケア通信」もホームページで見ることが出来るようになりました。

「ア歯科」で
検索してね



【編集後記】

9号も楽しく読んでいただけましたか。

よく噛んで食べるということは、今日から始められる一番簡単なメタボ対策ではないでしょうか。皆さん、噛みカミ唾液パワーで、体もお口も健康になりましょう。

今春も、ア歯科に3人のスタッフが加わりました！
よりいっそう、親しみやすい歯医者さんを目指して頑張っていきたいと思えます。
歯科衛生士 泉川 松本