

# 歯の健康とメタボリックシンドローム

今、「メタボリックシンドローム」という言葉は、国民の間でひとつの流行語のように語られています。しかし、歯の健康とメタボリックシンドロームとの関わりについては、あまり知られていないようです。

## メタボリックシンドロームとは

高脂血症や高血圧、糖尿病などの生活習慣病は、血管が狭くなったり、もろくなったりする動脈硬化の危険因子。そのため適切な治療が必要です。ところが最近、肥満（内臓脂肪型肥満）があり、「血圧がちよつと高め」「血糖値がやや高め」といった軽症であっても、それがいくつか重なると、動脈硬化の危険性が高くなることがわかってきました。この状態をメタボリックシンドロームと呼びます。

## 糖尿病と歯周病

食べすぎや運動不足で内臓脂肪型肥満になると、血液中の糖を細胞内にとり込むのに必要なインスリンの働きを弱める物質が分泌されます。その結果、血液中に使わなかった糖がたまり、高血糖状態となつて糖尿病が引き起こされます。歯を支える歯周組織にも代謝異常や免疫機能の低下が起こり、唾液も減少するため歯周病が発症・増悪しやすくなります。また歯周病による細菌感染により血糖値が上昇し、糖尿病を悪化させることがわかってきました。つまり、糖尿病と歯周病は、お互いに悪影響を及ぼし合っているのです。

## 肥満を解消しよう

食事や運動などの生活習慣を改善し、食事による摂取エネルギーを減らします。また、意識して多く動くように、消費エネルギーを増やすように、心がけましょう。食生活を改善するには、バランスの

よい食事をよく噛んで食べましょう（1口30回を目標にします）。

- ・満足感が得られ、早食いを防止します
- ・うす味でも満足できるようになります
- ・代謝が活発になり、消費カロリーが増加します

よく噛むことにより、さらに次の効用があります。

### ①むし歯や歯周病の予防

口の中が自然にきれいになり、唾液分泌も増え、むし歯や歯周病の予防になります。

### ②胃腸快調

胃腸の負担を減らし、胃腸の働きをスムーズにし、食物の消化や吸収を助けます。

### ③がん予防

唾液分泌を促し、唾液中の酵素が食べ物に含まれる発がん性物質を減らします。

## 8020運動とメタボリックシンドローム

健全な食生活を送るために、80歳で20本以上の健康な歯を残すことが望ましいとされ、これが「8020運動」です。高齢者の生活で快適で豊かな食生活を送るためには、ものをよく噛むことが大切です。生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防には、「バランスのとれた適切な食生活」が基本であり、それを支えるには、「歯の健康」を維持することが必要です。

神奈川県歯科医師会が、平成15年度に行つた抜歯要因調査によりまずと、歯を失う

原因は歯周病が56%、むし歯が30%という結果が示されています。

歯を失うことと健康との関連は、成人期から徐々に現れてきます。メタボリックシンドロームを防ぎながら、お口のケアを行い、しっかりとむし歯や歯周病を予防しましょう。

## セルフケアとプロフェッショナルケア

お口のケアには、自分自身で行う毎日のケア（セルフケア）と、歯科医師や歯科衛生士から受けるケア（プロフェッショナルケア）があり、この2つは歯の健康を保つための大きなカギとなります。

### ●セルフケア

- ・歯ブラシや歯間清掃用具を使用して、ていねいにみがきましょう
- ・フッ化物入りの歯みがき剤を使用して、むし歯を予防しましょう
- ・甘いものは控えて、バランスのとれた食事をしましょう
- ・禁煙、減煙に努力しましょう

### ●プロフェッショナルケア

- ・定期的に歯科健診を受けましょう
- ・自分に合った歯みがき指導を受けましょう
- ・専門的歯面清掃（PMTC）や歯石除去をしましょう
- ・むし歯や歯周病は早めに治療を受けましょう
- ・食生活や唾液の検査などからリスク診断を受けましょう