

6月4日～10日は、「歯と口の衛生週間」 ～あなたは何回噛（か）んでいますか？～

6月4日～10日は、『歯と口の衛生週間』です。厚生労働省、文部科学省、日本歯科医師会が1958年（昭和33年）から実施している週間です。本年度は、「歯の衛生週間」の名称が55年ぶりに変更され「歯と口の健康週間」という新しい名称になりました。歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療を徹底することにより歯の寿命を延ばし、国民の健康の保持増進に寄与することを目的としています。

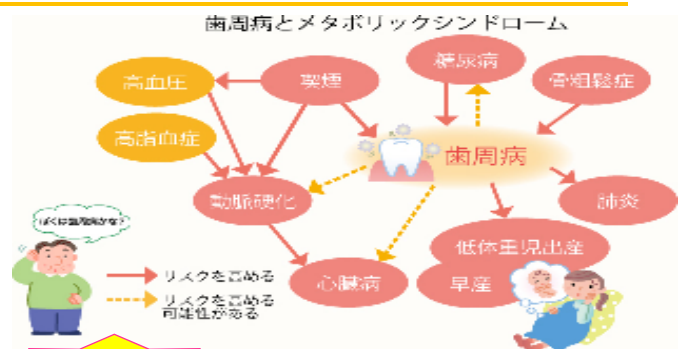
■ 歯と口の健康 — 歯と口腔疾患の予防 —

● 歯の健康とメタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは**肥満、高血糖、高血圧等の危険因子が重なった状態**のことをいいます。近年の疫学調査から、糖尿病や肥満のある人には歯周病が多く、しかも重症になりやすいことがわかっています。その一方で、様々な研究から、「自分の歯でしっかり噛んでゆっくり食事をする」ことが肥満の予防に繋がることが明らかになっています。何よりも、メタボリックシンドロームに深く関連しているのが食生活であり、**バランスの取れた適切な食事**を摂るためには、歯の健康が欠かせません。歯を大切に、しっかり噛むこと（**1口30回が目標**）を生活に取り入れてみましょう。

● 歯の健康づくり

歯を失う2大原因は、**むし歯と歯周病**で、その割合は同じくらいです。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。バランスの良い食事を美味しく、しっかり噛むためには、自分の歯を健康に保つことが重要です。



肥満解消

しっかり噛むとこんな効果が

早食いを防ぎ、満腹感を得られるため、食べ過ぎ、ドカ食いの防止

脳内から食欲を抑えるホルモンが分泌される。

交感神経が刺激され代謝が活発になって、消費カロリーが増加する。

ゆっくり、よく味わうことになり、薄味・少量でも十分な満腹感を得られる。

● セルフケア

元気な歯は、日々の手入れから

- ◆ 予防の第一歩は、毎日の**正しい歯磨き**です。歯間ブラシ・デンタルクロス等を使用し、きちんと歯垢（プラーク：細菌の塊）を取り除くことが大切です。
- ◆ 磨き残しはないか、歯茎に赤く腫れている場所はないか、歯みがき後に鏡でチェックしましょう。
- ◆ むし歯と歯周病（細菌に感染して起こる病気）を予防するためには、**バランスのとれた規則正しい食事**も重要です。特に、間食に糖分を含んだ飲み物をだらだら摂ることは、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。
- ◆ 定期的に歯科健診を受けましょう。