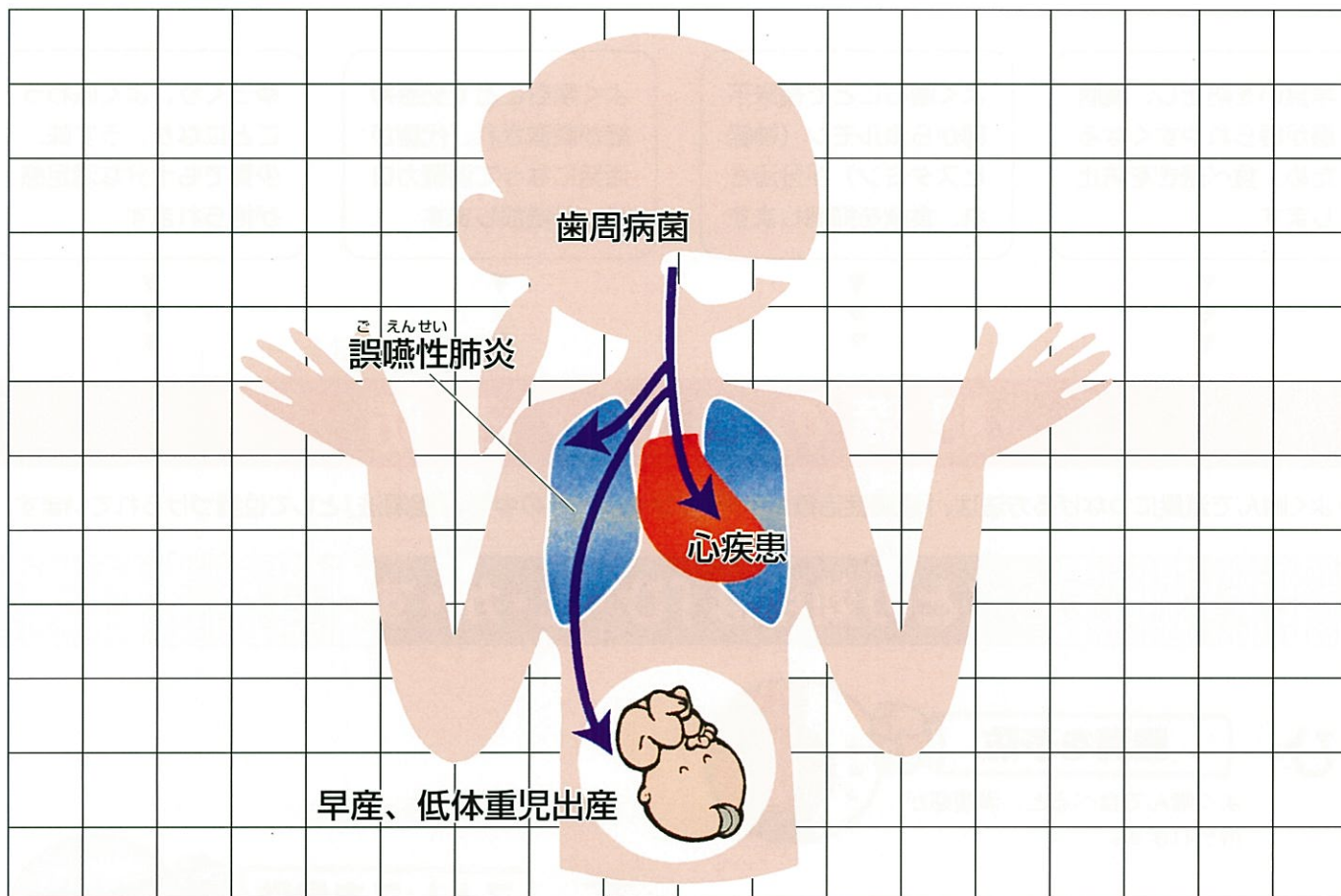


# 歯周病から全身へ

- 県内の中高年の約8割は歯周病にかかっています。
- 最近の研究から、歯周病の原因である歯周病菌が全身を巡り、様々な影響を及ぼすことが分かってきました。
- 歯周病は、糖尿病や心疾患、早期低体重児出産のリスクを高めます。



## ●肺炎

歯周病菌などが気管に入り込み、肺炎を起こすことがあります。特に高齢者・寝たきりの人等、飲み込む力が低下していると起こりやすくなります。

## ●早期低体重児出産

妊娠中はつわりなどで、口の中のケアがしづらく、歯周病になりやすくなります。歯周病菌により、早期低体重児出産のリスクが高まることが分かっています。

## ●動脈硬化や心疾患

歯周病菌は動脈硬化のリスクを高めます。冠動脈で起これば虚血性心疾患となります。実際に、動脈硬化を起こした血管から歯周病菌が検出されています。

## ●糖尿病

歯ぐきの炎症で生じる物質等により、インスリンが働きづらくなり、糖尿病をさらに悪化させます。歯周病の治療と管理を行うと、血糖コントロールがしやすくなります。

## 口の健康づくりをきっかけに禁煙指導

喫煙は、歯周病の最も大きな危険因子です。ヘビースモーカーでは、喫煙しない人に比べ歯周病に5倍以上なりやすく、しかも治りにくくなります。

# あなたは何回噛んでいますか？

できるだけ時間をかけてゆっくりよく噛んで食べることは  
今すぐできる「肥満予防法」です。

早食いを防止し、満腹感が得られやすくなるため、食べ過ぎを防止します

よく噛むことで視床下部からホルモン（神経ヒスタミン）が分泌され、食欲を抑制します

よく噛むことで交感神経が刺激され、代謝が活発になって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・予防

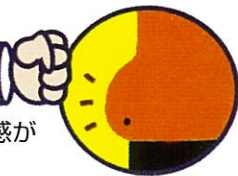
※よく噛んで減量につなげる方法は、「肥満症治療ガイドライン 2006」の中で、「咀嚼法」として位置づけられています。

## 噛むことの効用は「ひ・と・が・す・き」

ひ

肥満を予防

よく噛んで食べると、満腹感が得られます。



す

ストレスを発散

集中力を高め、ストレスを緩和します。

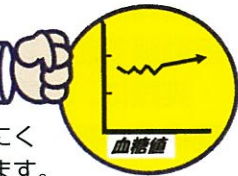
「歯ごたえ」って気持ちいいでしょ。



と

糖尿病を予防

よく噛むと血糖値が上がりにくく、消費カロリーも増加します。



き

記憶力アップ

脳が刺激され、あたまの働きを活性化します。



が

がんを予防

よく噛むことは、だ液の分泌を促し、発がん物質の作用を抑制します。



## 一口30回噛んで食べましょう