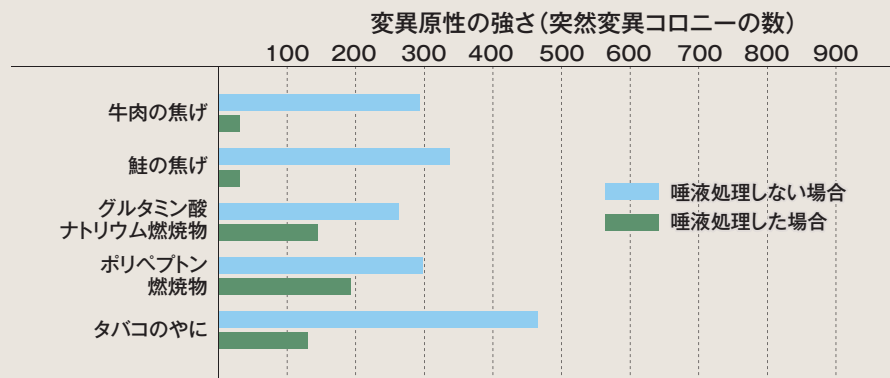


お口の健康は、 がんの予防にも繋がります

がん発生を防ぐには、発がん物質を身体に入れないことが重要です。唾液中の酵素が食物中の発がん物質のがんを起こさせる力を減少させることがわかっています。よく噛むことで、唾液の分泌が促進され、がんの予防につながります。



発がん物質に対する唾液の効果



(Nishioka H, et al, Mutation Res, 85, 1981)

松久保 隆、八重垣 健、前野正夫 編著 口腔衛生学 2012、一世出版 より

お住まいの市町村で行っている歯科健診 および企業健診を受診しましょう

社団法人 千葉県歯科医師会

〒261-0002 千葉市美浜区新港 32-17
TEL.043-241-6471 FAX.043-248-2977
E-Mail : chinnet@cc.rim.or.jp
URL : <http://www.cda.or.jp/>

この冊子はちば県民保健予防基金事業助成により作成しております。

千葉県歯科医師会からのご提案です。

ご存知ですか？

お口の疾患が
全身に及ぼす影響について



ちば県民保健予防財団のご協力により
歯科健診の意識調査を行ったところ
約半数の方が受診を希望されました。

問 人間ドックと同時に
オプションとして
歯科健診があれば
受診されますか？

未回答 3%

いいえ
50%

はい
47%

(アンケート回答数261件)

生活習慣病の予防は歯周病予防から!

健康診断で高血糖、高血圧、肥満などを指摘されたことはありませんか? これらは生活習慣病のリスクを高めますが、こうした生活習慣病のメカニズムに歯周病が影響していることが解ってきました。歯周病は、細菌の感染による慢性的な炎症です。細菌の産生する毒素や炎症を引き起こす物質が血中に入り込み全身に悪影響を及ぼします。また逆に、糖尿病や骨粗しょう症などがあると歯周病が進行しやすく治りも悪くなります。歯周病の予防、生活習慣病の予防は双方にとってとても大切です。

よく噛むことは、肥満・メタボリックシンドロームの予防に繋がります!

食生活において歯周病予防を心がけると、肥満予防に繋がります。間食を減らし、よく噛んで食べることで、唾液の分泌が促進され歯周病の予防にもなりますし、満腹感が得られ食べ過ぎを予防します。脳内にある、食欲を抑えエネルギーを消費させる働きをもつ神経ヒスタミンは、噛むことで活性化されます。

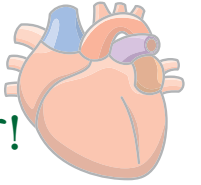


歯周病と糖尿病の深い関係!

歯周病は糖尿病の第6の合併症です。糖尿病により免疫力が低下し、歯肉の炎症が起こりやすくなり歯周病を悪化させます。さらに歯周病による慢性的な炎症によって出てくる TNF- α (炎症性サイトカイン) がインスリンの血糖コントロールを妨げ糖尿病を悪化させます。最近では、歯周病を改善すると糖尿病の状態を示す値 (HbA1c) が改善したという報告もあります。血糖値が高い方は、食生活や運動不足に注意するとともに、歯周病チェックを受けましょう。



歯周病の予防は心臓の病気も防ぎます!



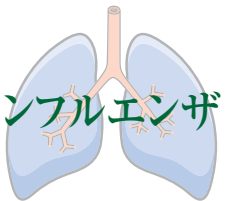
歯周病が悪化して菌が血中に流れ込み、心臓の内膜に歯周病菌が付着して心内膜炎を起こすことがあります。さらに、歯周病が狭心症や心筋梗塞などの心臓病のリスクを高めることもわかってきました。血圧、コレステロール、中性脂肪が高めの方は、歯周病を早めに治療して心臓病のリスクを遠ざけましょう。

歯周病菌は妊娠・出産にも影響を及ぼします!



妊娠中はお口の中の衛生状態が悪くなりがちなので、ホルモンの影響で歯肉の炎症が起こりやすくなります (妊娠性歯肉炎) さらに、妊娠中に歯周病になると、炎症により出てくる PGE2などの物質により低体重児出産や早産のリスクが高まることが明らかにされています。

口の中を清潔にしてインフルエンザや肺炎を防ぎましょう!



口の中の衛生状態は肺炎の発症と深い関係があります。食べ物が誤って肺に入っておこる誤嚥性肺炎も口の中の細菌が少ない状態に保たれていればそのリスクを減らすことができます。最近、インフルエンザが流行していますが、歯周病菌の産生する酵素はインフルエンザウイルスの感染をサポートする働きがあります。口の中を清潔にしてインフルエンザを防ぎましょう。