

# お口のくち

## 健康情報室

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が発症の要因となる疾患です。

日本人の3大死因とされるがん、脳血管疾患、心疾患のほか、脳血管疾患や心疾患の危険因子となる動脈硬化症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症なども生活習慣病に当てはまります。

実は、歯周病も生活習慣病の一つと考えられています。ピンと来ない人がいるかもし

## 歯周病も生活習慣病

れませんが、歯周病は食生活などの影響を強く受ける病気だからです。

近年、歯周病と、糖尿病や高血圧症との関係性が明らかになってきています。歯周病が進行すると、糖尿病や高血圧症が悪化するのです。糖尿病が悪化すれば、歯周病も進行しやすくなります。

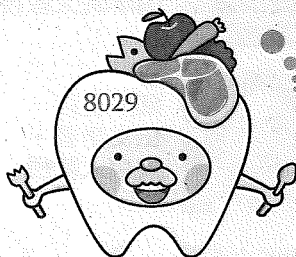
高血圧症、糖尿病、高脂血症のいずれか一つと、内臓脂肪や肥満が組み合わさると、「メタボリックシンドローム」と認定されます。実は、メタボリックシンドロームにも歯周病は関係しています。

肥満を予防する上で、大切になってくるのが歯の健康です。しっかりとんで、ゆっく

り食べるようにすれば、歯の健康を維持でき、メタボリックシンドロームの予防にもつながります。

歯周病については、治療で治すことができます。必要な方は治療し、そうでない方も予防を心がけ、健康な生活を送りましょう。

(千葉県歯科医師会)



「8029運動」PRキ  
ャラクター もぐに