

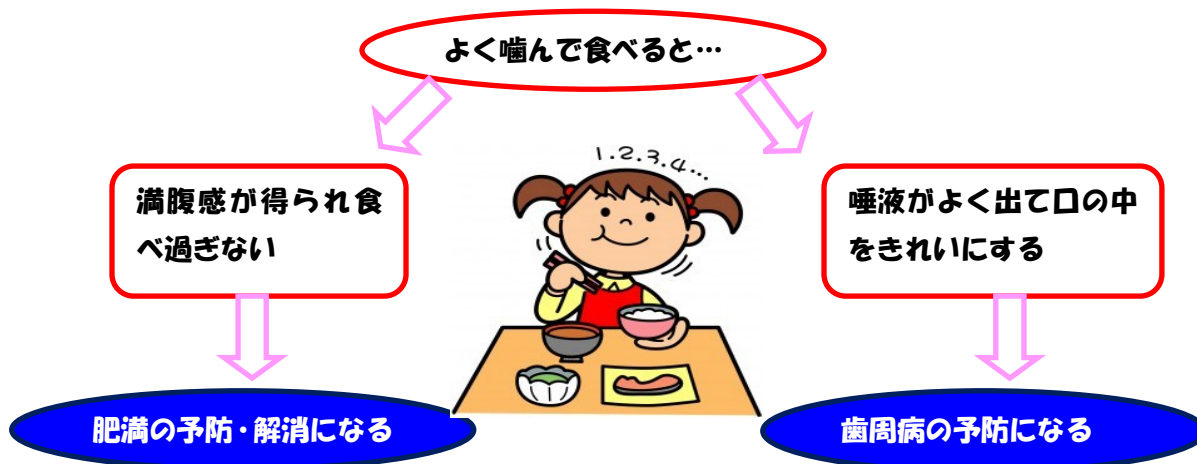
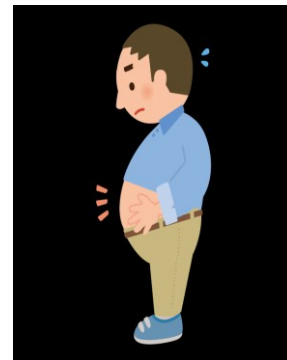
歯周病とからだの病気



歯周病は歯を失う大きな原因。歯は、食べ物がはじめて出会う「消化器」であるだけに、歯周病で歯を失うと、からだ全体に大きな影響が及びます。さらに、歯周病が全身のさまざまな病気に関わっていることがわかってきています。とくに注目を集めているのが生活習慣病との関係。歯周病予防が生活習慣病を防ぐことにつながるのです。

肥満の予防は歯周病予防にあり！

食生活において歯周病予防を心掛けていると、肥満予防につながるということがわかっています。そのポイントは、規則正しい食事をして、間食を減らすこと、よく噛んで食べること。間食を減らせば、歯周病を防げると同時に肥満防止になります。また、しっかり噛めば、唾液がよく出て口の中をきれいにし、歯周病を防ぎます。よく噛んで食べれば、満腹感が得られ、食べすぎの予防にもなるのです。



よく噛むことは肥満。メタボリックシンドロームの予防・解消に！！

噛むことが肥満を防ぐメカニズムもわかってきています。脳内にある神経ヒスタミンという物質が食欲を抑え、エネルギーを消費させる働きを持っており、この神経ヒスタミンは、噛むことで活性化するというものです。「一口30回噛む」ことは肥満予防として、厚生労働省でもとり上げられています。食べ物を口に入れたら、箸を置いてよく噛んでみましょう。