



# わは歯ニュース

令和5年 4月号

春の気配を感じられる季節になりました……！

春は、お別れと出会いの季節でもあります。

気持ちも身体も新たに、新年度を迎えられるといいですね。

私は、昨年度の健康診断の結果が要注意との結果にショックを受け、今年は生活習慣を見直すことにしました。

今更ですが、生活習慣病について考えてみませんか。

**生活習慣病の鍵を握るメタボリックシンドローム(内臓脂肪の過剰な蓄積、高血糖、脂質異常、高血圧の危険因子を2つ以上持っている状態)の注意が必要です。**

① 不健康な生活習慣



② 病気になる手前



③ 生活習慣病



④ 重症化・合併症



⑤ 生活機能の低下



生活習慣病はこのようにして発症・進行します。

体を動かして内臓脂肪を減らそう。  
脂肪を摂りすぎない、食塩を控える、野菜を上手にとる、カルシウムを多くとる。



健康な体をつくみましょう。

担当 糸原

～ はま歯科医院 ～

〒501-6224 羽島市正木町大浦79-2

☎ 058-394-4662

URL : <http://www.ham-dent.com>

E-mail : [info@ham-dent.com](mailto:info@ham-dent.com)

診療時間 平日 9:30～13:00/14:30～18:00

土曜日 9:30～13:00/14:30～17:30

休診日 日曜日 木曜日(祝祭日ある週診療あり) 祝祭日

## 認知症と歯と口腔との関係

歯周病は、50歳以上の方の80%がかかっている病気です。



これまでに歯周病は、誤嚥性肺炎や糖尿病、脳梗塞、心臓病等の病気との関係がわかっています。

さらに、歯の本数が多い人ほど、または自分の歯を失っていても入れ歯等で、口腔機能(食べる、しゃべる、呼吸、表情、バランス)を回復出来ている高齢者は、認知症になりにくいことが研究からわかってきています。

国の「認知症施策推進総合戦略」(新オレンジプラン)にも「認知症の発症予防」の一つに「口腔機能(食べる、しゃべる、呼吸、表情、バランス)の向上」が明記されて、認知症の7割をしめるアルツハイマー型認知症は、歯周病の予防ならび治療によって、発症と進行を遅らせることが、期待や注目されています。

**歯周病は予防と治療が大切です！！**

**痛くなってからでは遅いのです！！**

できるだけ磨き残しを少なくする毎日のセルフケアが重要ですが、でも磨いていると磨けている違いますよ。



100%キレイに磨くことは難しいことです。

こびりついて歯石になると、自身で取り除くことは出来ません！

歯科医院のフロケアで定期的に取りってもらうことが歯周病予防にはかせません。歯周病治療も行いましょう。

