

歯を制する者は健康を制す



歯周病は歯を失うだけでなく、
全身に悪影響を及ぼします

成人の約8割は歯周病と言われています。歯周病は、自覚がないまま進行し、最終的に歯が抜け落ちてしまう恐ろしい病気です。

また、最近の研究で、歯周病や歯を失うことにより、全身にさまざまな影響が及ぶことが明らかになりました。

歯周病が全身にもたらす影響

糖尿病

動脈硬化

早産・胎児の低体重

狭心症・心筋梗塞などの心臓病

誤嚥性肺炎

骨粗しょう症

インフルエンザなどの感染症

「あの時、歯の健康に気を付けていれば……」
後悔する前に日頃からメンテナンスを

歯周病を予防することは、生活習慣病をはじめ、さまざまな病気のリスクを減らすことにつながります。

しっかりと噛める歯を保つために、日頃のセルフケアと歯科医によるプロフェッショナルケアを組み合わせ、歯を清潔に保つことが大切です。

セルフケア

日頃から歯ブラシ、デンタルフロス、舌ブラシ、歯間ブラシなどを使い、清潔に保つ

+

プロフェッショナルケア

歯科医院で定期的にチェック、必要に応じて治療を受ける

歯磨きダイエット

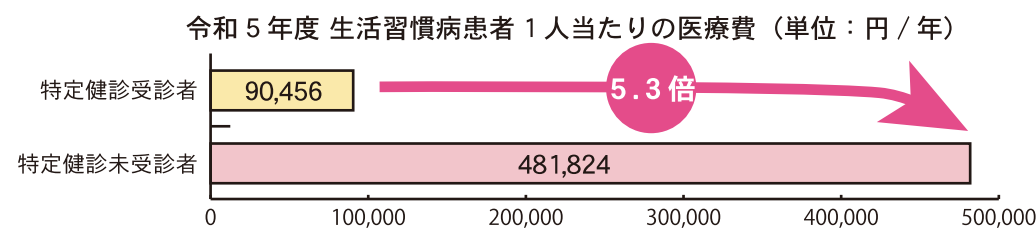
「歯磨きダイエット」は、食後にすぐ歯を磨くことで食欲を抑え、間食を防ぐ健康習慣です。口の中を清潔に保つことで「もう食べない」という意識が働き、無理なく食事をコントロールできます。今日からでも始められる、シンプルで続けやすい健康習慣です。歯磨きダイエットで、より健康なからだを目指してみませんか。

健康づくり、まずは健診から

健康と一人当たり医療費の関係

国民健康保険で見ると……

特定健診未受診者は受診者に比べて医療費が約5.3倍かかっていることが分かっています。



健診を受けることで、生活習慣病のリスクを知ることができ、また、病気を早期発見できることから、重症化を予防することになり、医療費を抑えることにつながります。

まずは、健診を受けることから始めましょう。

■問合せ 健康・こども課健康増進係 Tel.72-7176

特集 考えよう！健康未来

5年後、10年後に健康でいるために「今」できること

4月から新生活が始まり、1カ月が経ちました。新しい環境の中で自身の健康に気を使えていますか？忙しい毎日でも、日々を健康で元気に過ごせるよう、生活習慣病にならないための対策を取ることが大切です。生活習慣病の原因は、偏った食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒、過度のストレスなど好ましくない習慣や環境であり、それらが積み重なると発症のリスクが高くなります。また、生活習慣病は気付かないうちに進行し、脳や心臓、血管などにダメージを与えていきます。生活習慣を見直し、改善に努めましょう。

生活習慣病を予防するためにできること

生活習慣病を予防するためにできることとして、今回は、以下の3つのポイントを紹介します。

- ① 摂取エネルギー（イン）を減らして、消費エネルギー（アウト）を増やすこと
- ② 気が付かないところで健康と関係している歯周病とその予防策
- ③ 自身の健康状態を正しく知るために特定健診を受けること

- 減らすポイント
- (1) 甘いコーヒーから無糖のコーヒーに変える。
 - (2) 夕食後のお菓子やお酒をやめる。
 - (3) ビール500mlを350mlに減らす。
 - (4) ご飯は茶碗1杯までにする。

例えば、仕事や家事の合間のチョコレートやポテトチップスなどのお菓子類。休憩時の缶コーヒーやスポーツ飲料などの甘い飲み物。それらをやめたり、取る頻度を減らしてみたりするなど、小さなことでもよいので、無理なく続けられそうなことを見つけていくことが大切です。

今まで食べていたものを減らせば体重は減っていきます。日常生活で何気なく食べてしまつものはありませんか？

日常で、何となく口にしてるものはありませんか？

摂取エネルギー
IN
減らす
ちりも積もれば……

インとアウトのバランスが基本

体重が増えたり減ったりする基本は、摂取エネルギー（イン）と消費エネルギー（アウト）の収支バランスにあります。減量を成功するためには、INを減らし、OUTを増やすことがポイントです。どちらか一方に偏らず、両方同時に取り組むと効果的です。

- 増やすポイント
- (1) 通勤手段を車から徒歩や自転車に変える。
 - (2) 掃除、床拭きなど体を動かす家事をする。
 - (3) 週末の過ごし方に、体を動かす活動を取り入れる。

体を動かす量が多いほど、生活習慣病の発症リスクや、それによる死亡リスクが低くなるのが分かっています。活動量を増やすために最も手軽で効果的なのは歩くことです。まずは10分から始めて、1日30分のウォーキングを目指しましょう。

日常の活動量を増やす

摂取したエネルギーを消費するには、体を動かすことが大切です。日常生活の中でこまめに動くことで、効率的に身体活動量を増やすことができます。

消費エネルギー
アウト
増やす
まずは10分から