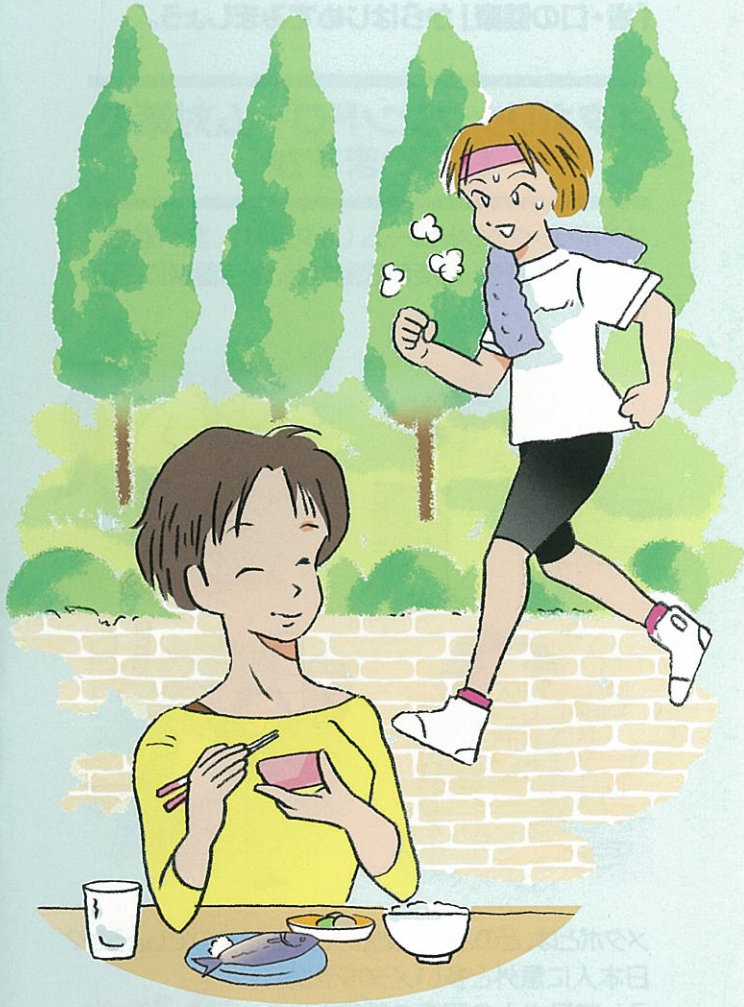
〒730-0043
広島市中区富士見町11-9（広島県歯科医師会事務局内）
TEL082-241-5525

平成20年11月発行

歯科からの提案

歯・口の健康とメタボリックシンドローム対策



広島県歯科衛生連絡協議会

歯・口の健康と
メタボリックシンドローム対策

内容紹介

健康な歯・口でメタボリックシンドローム対策が実践できるのをご存知ですか？ あなたのメタボリックシンドローム対策の第一歩を「歯・口の健康」からはじめてみましょう。

メタボリックシンドローム対策をしていますか

メタボリックシンドローム（メタボ）は、食べ過ぎ、運動不足、喫煙、過度の飲酒など、生活習慣に起因します。

メタボとは、どのような状態のことを指すのでしょうか？
日本人に意外と多いメタボ予備群。
そして日本人の肥満の特徴とは？ → 3ページへ

健康な歯・口で実践する メタボ対策

① 簡単！ おすすめ！ 食べ方の改善

毎日の食事の方法（食べ方）をほんの少し変えること。これだけでも過剰なエネルギー摂取を防止できます。 → 4ページへ

食べ方の改善には、
歯・口の健康が大切です。 → 7ページへ

知っていますか？
歯周病の原因と対策の基礎知識。 → 9ページへ

② 歯周病と糖尿病の危ない関係！？

歯周病が糖尿病に大きくかかわっていることがわかってきました。「たかが歯周病」と軽く見過ごしていませんか？ → 10ページへ

歯・口の健康を保ち続けるために

あなたの歯周病の状態を
チェックしてみましょう。 → 13ページへ

かかりつけ歯科医院は、
メタボと戦う人の強い味方です。 → 14ページへ

「メタボリックシンドローム」とは

「メタボ」とは何ですか？

内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常（高脂血症）のうち、いずれか2つ以上の危険因子をあわせもった状態のことです。

内臓脂肪の蓄積

＋

高血糖

高血圧

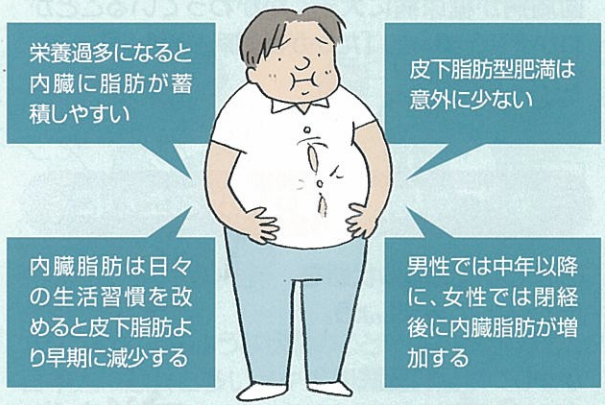
脂質異常

↓

すべての危険因子がない人と比較して、メタボの人は生命に危険のある心疾患の発症率が約36倍に高くなります。

肥満症治療ガイドライン2006

日本人は栄養を摂り過ぎると、内臓に脂肪が蓄積される傾向にあり、メタボになりやすいといわれています。



40～74歳の男性で2人に1人、女性では5人に1人でメタボが強く疑われるか、その予備群と考えられています。

食べ方の改善からはじめましょう

メタボを予防・改善するためには？

メタボ対策として、食習慣の改善、適度な運動、禁煙など、生活習慣を見直す必要があります。

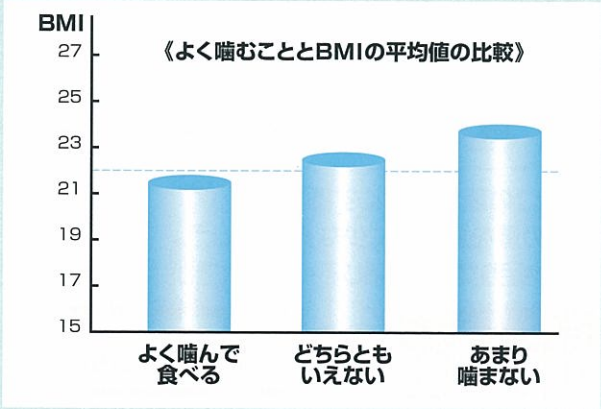
手軽にできるメタボ対策は？

食習慣のうちの一つ、食べ方の改善は、誰もが容易に取り組むことができ、肥満対策として非常に有効です。

食べ方と肥満度の関連

食べ方と肥満度（BMI）の関連についてのアンケート調査研究で、次のような結果が報告されています。

1 「よく噛む」人ほど肥満度が低い



あなたの肥満度は？

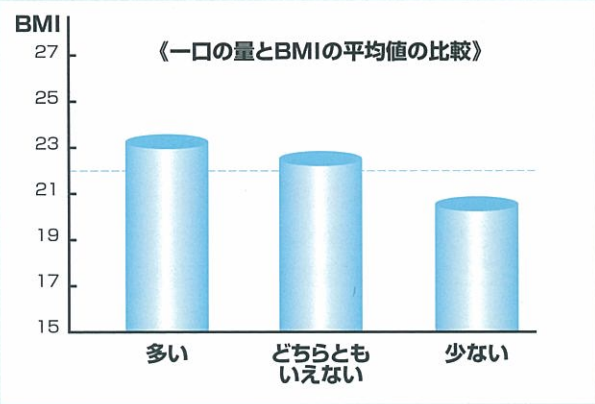
肥満度を判定する指標として、BMI（体格指数）があります。

◎BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

BMI値が18.5～25であれば普通体重です。
25を超えると『肥満』と判定されます。

日本肥満学会判定基準を一部改変

2 「一口の量が少ない」人ほど肥満度が低い



就業者の食習慣と生活習慣病のリスク要因との関連性について　武井典子ほか
口腔衛生学会雑誌51（4）、702-703,2001

このほか、「早食い」の人は肥満度が高いことがわかっています。

食べ方を改善するための2つのポイント

● 一口の量を少なくする

一口の量を意識的に少なくしましょう。
少し物足りない、と感じるくらいの量がよいでしょう。

一口の量を減らすと → **食べ物が噛みやすくなります**

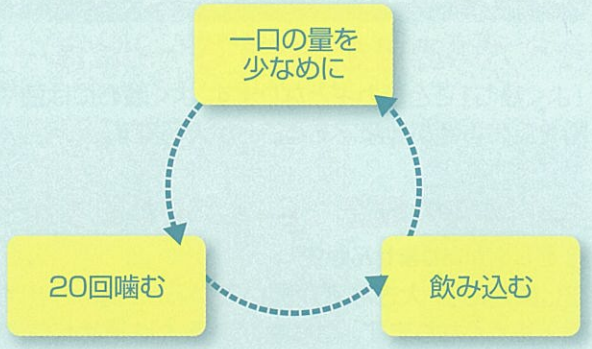
● しっかりとよく噛んで食事をする

一口で20回噛むよう心がけましょう。よく噛んで、食べ物をじっくりと味わう余裕を持ちましょう。

よく噛むと → **唾液もよく混じり、消化吸収がよくなります**

この2つのポイントで、「早食い」も解消します。
ゆっくり食事をすることで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐことができます。

2つのポイントを組み合わせましょう！



アドバイス
食べ物をよく噛むことに慣れてない人は、噛む回数の目標を初めは10回とし、慣れてきたら20回へステップアップするとよいでしょう

**肥満を解消するには、「適度な運動をする」「過食を避ける」などが一般的です。
メタボ対策のために、まず『食べ方の改善』から始めてみませんか？**

食べ方の改善のために必要な歯・口の健康

食べ方の改善を実行するためには…

『よく噛む』ことがカギとなります。よく噛むには歯や歯を支える骨が健康であることが大切です。

歯や歯肉の健康に自信がありますか？

1 むし歯がありませんか？

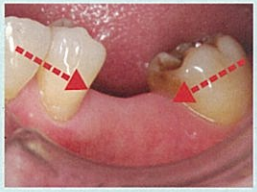
むし歯があり、大きな穴が開いていると、痛みが出て噛みにくくなります。むし歯がある人は早めに治療しましょう。

治療前

治療後

2 歯が抜けたところを放置していませんか？

歯が抜けたままにしていると、写真のように噛み合わせが変化してきます。



歯が傾く

抜けた歯と噛み合っていた歯がのびる

歯の抜けたところは治療しましょう。

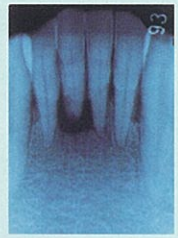
治療前

治療後

3 歯周病になっていませんか？

歯周病が進行すると、歯がぐらついて噛み応えが悪くなったり、かたい物を噛むと痛んだりします。さらに進行すると歯を抜かなければならなくなります。

重度の歯周病で腫れた歯肉



レントゲン写真

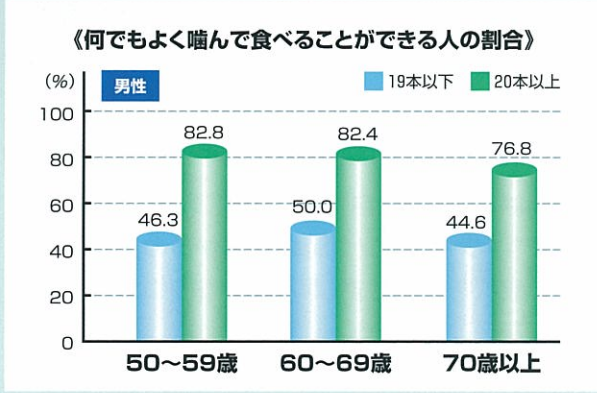
歯周病は気長に治療しましょう。

治療前

治療後

あなたはよく噛めていますか？

厚生労働省の調査で、歯の本数と『噛めること』に深いかかわりがあり、歯が多く残っている人は、何でもよく噛んで食べることができることがわかりました。

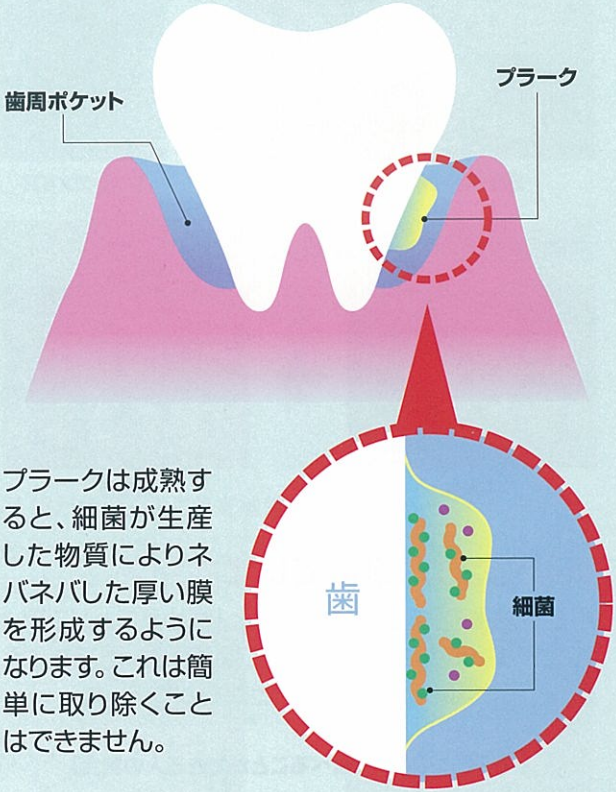


平成16年国民健康・栄養調査から改変

歯周病の原因

歯周病の直接の原因はプラーク（歯垢）

プラークは、歯周病菌やむし歯菌などを主とした細菌と、それらによる生産物質で構成されています。



プラークは成熟すると、細菌が生産した物質によりネバネバした厚い膜を形成するようになります。これは簡単に取り除くことはできません。

歯周病は、初期には自覚症状に気づきにくい特殊な病気です。ブラッシング時の歯肉からの出血や口臭などの症状を見逃さず、早めにかかりつけ歯科医院で治療を受けましょう。

歯周病とメタボリックシンドローム

メタボは糖尿病の予備群

空腹時血糖が100mg／dℓ以上でメタボの可能性が高まると言われています。メタボを放置すると、糖尿病になる恐れがあります。

歯周病と糖尿病の関係（後述）

歯周病は糖尿病の危険因子の一つです。

糖尿病の予防・改善のために

メタボも歯周病も糖尿病を惹起あるいは悪化させます。メタボと同時に歯周病も改善して、糖尿病の発症や深刻化を防ぎましょう。

侮れない歯周病の恐ろしさ

歯周ポケット内面の面積
（ポケット:5mmの場合）

TNF-αなどの
悪玉物質や歯周病菌

● 歯周病の大きさ

中等度の歯周病でできる炎症の表面積は「大人の手のひらサイズ」に相当します。

● 悪玉物質の由来

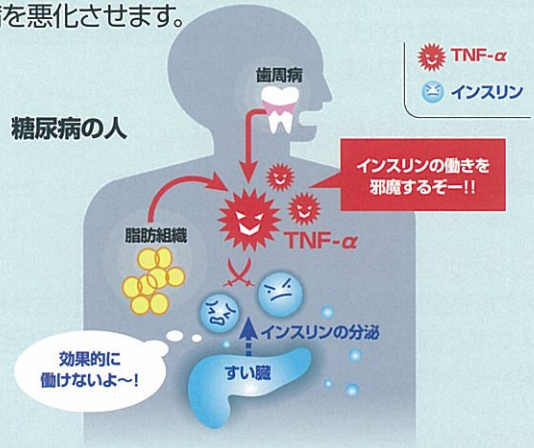
歯周病で炎症を起こした歯肉には何十億も歯周病菌が潜み、それらが絶えず悪玉物質を作っています。

● 全身へ波及

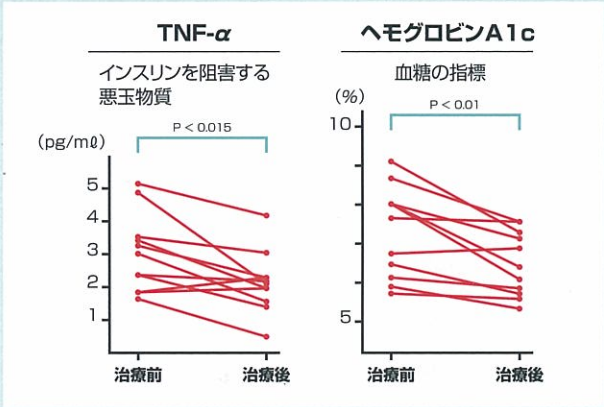
歯周病菌や悪玉物質は歯肉から血液を介して、全身へと運ばれていきます。

歯周病と肥満に共通する悪玉物質

歯周病菌が感染して体内で作られる代表的な悪玉物質（TNF-α）は脂肪組織からも作られます。悪玉物質は、すい臓から分泌されるインスリンの働きを妨害し、糖尿病を悪化させます。



- ●肥満の人は3.4〜8.6倍！ 歯周病になりやすい
- ●糖尿病の人は2.0〜3.0倍！ 歯周病になりやすい
- ●歯周病を治療することにより糖尿病が改善される



岩本、西村ら 米国歯周病学会誌2001年から抜粋

歯周病を治療すると、悪玉物質（TNF-α）が減少し、それに伴いヘモグロビンA1cが改善する。

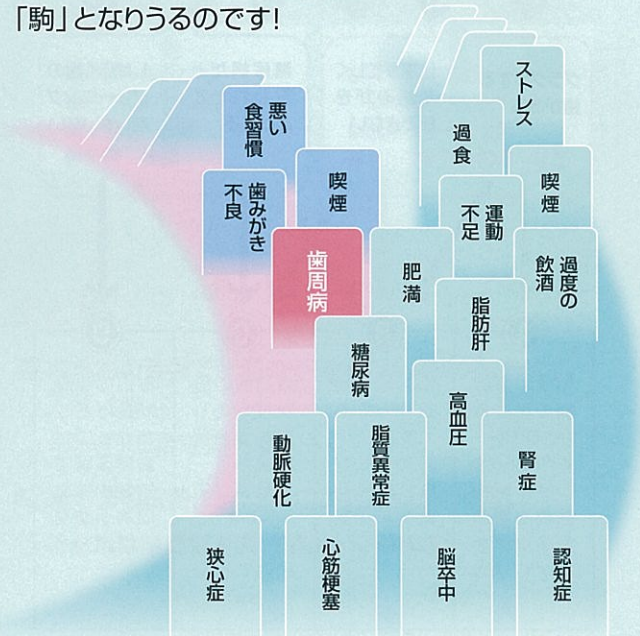
さらに他臓器へ及ぶ深刻な悪影響

歯周病や肥満に由来する悪玉物質が、脂質異常症（高脂血症）や動脈硬化を増悪させる可能性があります。

これらの疾患は、脳卒中・狭心症・心筋梗塞につながります。

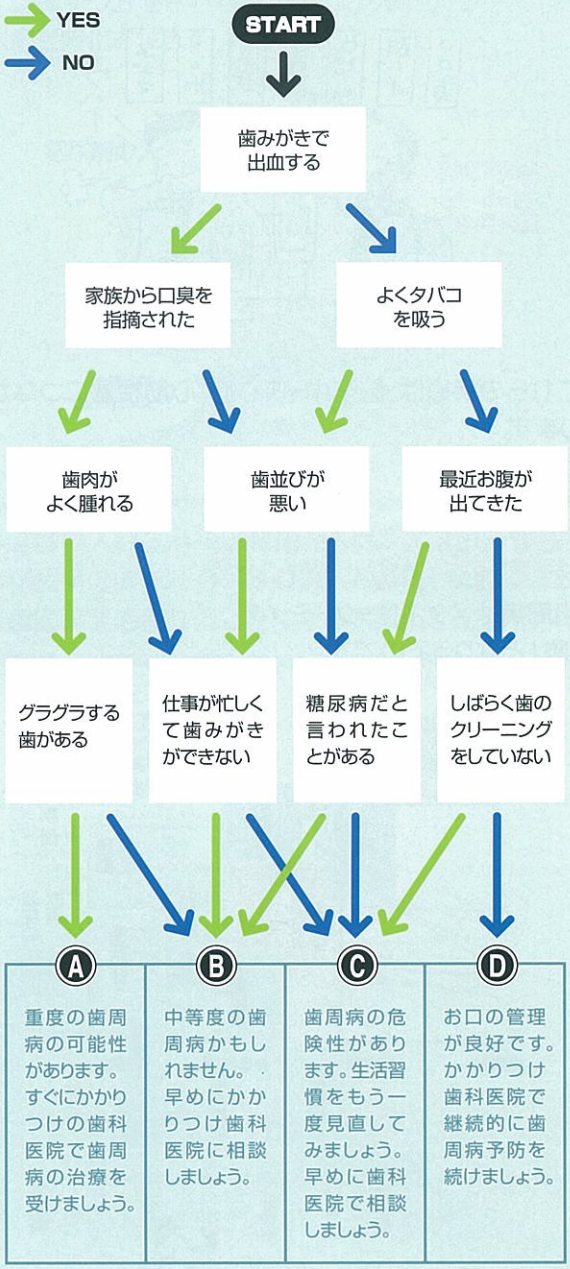
全身の健康のためにも歯周病を治療しましょう

歯周病はメタボリックドミノの「駒」となりうるのです！



歯周病度チェック！

あなたのお口は危険のサインを出していませんか

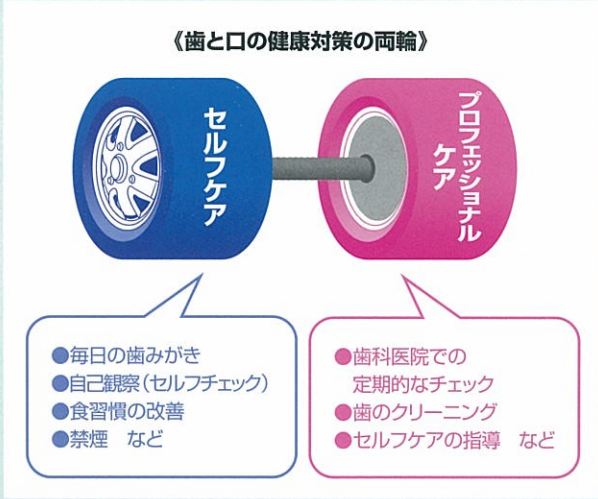


メタボリックシンドローム対策に かかりつけ歯科医院に行きましょう

歯・口の健康のために

かかりつけ歯科医院で歯科治療を済ませ、歯みがき指導・クリーニングなどのプロフェッショナルケアを受けましょう。

また、プラークを取り除く毎日の歯みがきなどのセルフケアは、歯・口の健康の基本です。あなたに合った歯みがき方法の説明をかかりつけ歯科医院で受けましょう。



まとめ

1 食べ方の改善で肥満の予防または解消ができます。

◎よく噛む

◎一口の量を減らす

2 食べ方の改善には、歯・口の健康が大切です。

3 メタボは歯周病と深い関係があります。