

生活習慣病とお口の健康

生活習慣病は「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が発症や進行に大きく関与していると言われていています。

具体的には、高血圧、2型糖尿病、肥満などがその代表ですが、歯周病も生活習慣病であることをご存知でしょうか。歯周病は、食習慣・喫煙に関連する生活習慣病と言われていています。

また歯周病が、全身の健康に大きく関係していることも分かってきました。糖尿病は、歯周病菌由来の毒素などがインスリンの働きを弱め、血糖値を上昇させると言われています。また歯周病菌が血液中に入り体内の慢性炎症を進め、心筋梗塞症などのリスクを高めると考えられています。

食生活を含めた生活習慣を見直し、歯周病を予防することで生活習慣病の予防をしましょう。

食習慣・・・三食バランスのいい食事を心がけましょう

禁煙・・・喫煙すると、タバコの煙に含まれる有害物質がお口の中の歯肉や粘膜から吸収され、歯周病のリスクを高めます。

お口のケア・・・毎日のセルフケアでお口の中の炎症を予防しましょう。

