

すみれ 通信



2011. 1月号

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ申し上げます。

2011年がスタートしました。皆様、年末年始はどのようにお過ごしになりましたか？忘年会におせち料理に新年会！年末年始はおいしいイベントがいっぱいですね。気がついたら正月太りでメタボ腹！？なんて事にはなっていませんか？長い休みが明けたら、歯科検診やPMT C（プロフェッショナル・クリーニング）を受けましょう。お口の中からスッキリと新年を迎えたいものですね。

すみれ歯科クリニックからのお知らせ



歯の定期検診を受けて
健康なお口で新年を迎えましょう！

うさぎの歯は、無根歯といって、生涯伸び続けるよ。歯によって伸びる速さが違って、上の前歯が一番早く伸びるんだ。



◎すみれ歯科築地新富町駅前クリニック 診療日；月～土

水曜日は自費診療・特別処置診療日

住 所 中央区築地2-4-3東銀座富岡ビル1F

電 話 03-3248-4618

交通手段 日比谷線 築地駅 徒歩3分 有楽町線 新富町駅 徒歩1分

◎すみれ歯科新宿御苑前クリニック 診療日；月～水、土日、祝日

住 所 新宿区新宿1-29-2

電 話 03-3351-1686

交通手段 丸ノ内線 新宿御苑駅 徒歩5分

◎すみれ歯科小岩ｽﾀｰｲｶﾁｸﾞｰｸﾘﾆｯｸ 診療日；月～水、金、土

住 所 江戸川区北小岩6-15-5 小岩メディカルセンター5F

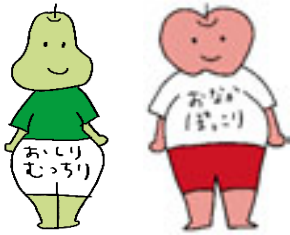
電 話 03-5622-7686

交通手段 京成本線 京成小岩駅 徒歩1分

☆休診日、診療時間等のお問い合わせは各クリニックまでお願いいたします。

メタボと歯周病の意外な関係！？

★ただの肥満とは少し違う？メタボリック症候群とは？



メタボリック検診や脂肪を吸収しにくくするお茶など、今、メタボに関する言葉がちまたで大ブームです。しかし実際メタボとはどういう状態をいうのかご存知ですか？

肥満には大きく分けて「洋なし型肥満」と「りんご方肥満」があります。

「りんご型肥満」とは内臓の周りに脂肪がたまった状態で、この内臓脂肪は「肥満症」「高血圧」「糖尿病」「高脂血症」などの様々な生活習慣

病を引き起こしやすくします。そして、これらの症状がいくつか重なると血液がドロドロになり、血管がつまりやすくなるので（動脈硬化）心臓病や脳卒中などの命にかかわる病気になる可能性が高まってしまいます。このような危険な状態をメタボリックシンドローム（以下メタボ）といい、ウエストが女性で90cm、男性で85cm以上ある方は注意が必要です。

★メタボリック症候群と歯周病の関係？

歯周病はお口の中の歯周病菌が歯肉に炎症を起こして、進行すると顎の骨（歯槽骨）を溶かして最終的には歯が抜けてしまう病気です。また、歯周病菌がつくる毒は、歯周病の巣から血液中に入り、全身に回って心臓病や脳卒中、糖尿病、肺炎などを引き起こす可能性を高めます。

また、昨今様々な研究により、メタボの人は歯周病に罹りやすく悪化しやすいことがわかってきました。さらに歯周病はメタボの進行を悪化させ、死を招く危険性を高めます。歯周病予防は、メタボの予防にも大きく関わっているのです。

★歯周病を予防してメタボも予防！

歯周病もメタボも、罹ってから治すより、予防するほうがずっと簡単です。

○プラークコントロールをする

プラークコントロールとは、歯周病の原因プラーク（歯垢）を管理して、虫歯を作らせないようにすることです。毎食後の歯磨きはもちろんのこと、プロの力でないと落とせない歯石などの汚れもあるので3ヶ月に1度は定期検診を受けましょう。

○よく噛んで食べる

良く噛んで食べると、唾液がたくさん分泌されてお口の中の細菌や汚れを洗い流してくれるので虫歯や歯周病、口臭の予防になります。また、満腹中枢が刺激されて食べすぎが抑制され、メタボの予防にもなります。

○生活習慣を改善する

食生活の改善、十分な睡眠、禁煙、適度な運動など、規則正しい生活を心がける。規則正しい生活は健康の基本です！



医療法人社団 正路会 すみれ歯科クリニック

