

お口の病気は生活習慣病

生活習慣と深く関係しているお口の病気

がん、糖尿病、心臓病、高血圧などの全身疾患は、長い間の生活習慣の積み重ねがいろいろな要素と絡み合っておこる「生活習慣病」です。同じように、むし歯や歯周病や歯の喪失にも、食生活やお口の手入れといった生活習慣が深く関係しています。

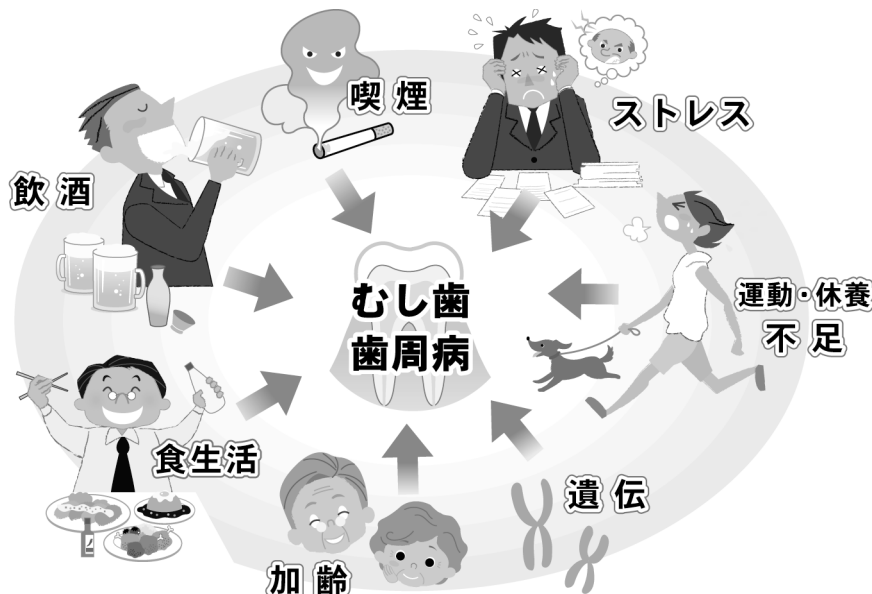
ところで、お口の健康を考えたとき、私たちはむし歯や歯周病を気にしますが、原因である歯垢(プラーク:細菌のかたまり) 1mgの中に含まれている約1~2億個の細菌や膿を毎日飲み込んでいることには無関心です。

近年の研究では、お口の中の細菌が血液や歯周組織から体内に入り込み全身疾患の発病に関係すると報告されています。

歯や口の健康と生活習慣との関わりを知り、適切な予防指導を受けて歯と口の健康を守りましょう。

生活習慣病のメカニズム

長い間の生活習慣に加齢、遺伝、外部環境などの要因が加わって発症する生活習慣病は、慢性的な病気です。生活習慣を改めることが発病を抑え悪化を防ぎます。



KOMIYA DENTAL NEWSLETTER

8 2009年
月号



暑い夏です。つい「暑い、暑い」と文句を言ってしまうのですが、愚痴をこぼしても仕方ありません。夏を楽しみましょう。

これだけ暑いとつい、水気の多いものが多くなったり、口当たりの良い麺類が多くなってしまいます。しかし、原料の小麦粉(炭水化物)を消化する際にビタミンB1、B2が失われます。その結果、口内炎、アフタ、口角びらんを作りやすいと言われています。

食事ではまんべんなく栄養素が摂取できないといわれている現在、肉体疲労時などばかりでなく、手足がむくみがち、野菜が不足している、麺類ばかり食べている、そんな時は早めにビタミンB複合製剤を飲むのも、ひとつの考えと言えるでしょう。水溶性ビタミンなので余分な量は、尿から排泄されます。

毎月保険証の提示に御協力頂きありがとうございます。
このニュースレターは当院のオリジナルで毎月発行しています。

診療日
変更の
お知らせ

- ・8月11日(火)午後~17日(月) 休診します
- ・9月24日(木) 診療します

こみや歯科

☎ 03-5699-8888

〒125-0041 葛飾区東金町1-45-2 ハヤシ駅前ビル2F

「インターネット予約確認サービス URL」 <http://www.dent-s.net/komiya/>

ホームページアドレス <http://www.wahaha.gr.jp> E-mail dental@wahaha.gr.jp