

保健師・管理栄養士のコラム「お口のケアと生活習慣病予防」

日本人の死亡原因のうち、悪性新生物、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病による死亡は、全体の半数以上を占めています。生活習慣病は、その名の通り、食生活、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの日頃の生活習慣が原因となって起こる様々な病気のことをいい、生活習慣病の発症や悪化に関係する好ましくない習慣は、生活習慣のリスクファクターと呼ばれています。

う蝕や歯周病などの口腔疾患は歯磨きなどの口腔清掃習慣の影響を強く受けませんが、食生活や喫煙など全身の生活習慣病と関連の深い生活習慣の影響も受けており、生活習慣病と多くのリスクファクターを共有しています。う蝕や歯周病を予防し健康な口腔状態を保つためには、口腔を清潔に保つだけではなく、食生活の改善や禁煙なども重要な要素であり、そのことは全身の健康維持にも繋がります。

日頃の歯磨きや定期的な歯科健診の受診などを徹底し、歯と身体の健康を維持しながら生活習慣病の予防に取り組みましょう。

