

＝＝＝
保健師・管理栄養士のコラム「歯周病にご注意！」
＝＝＝

40 歳以上の日本人の 8 割がかかっているという歯周病！歯周病菌が血管に入り込むと脳卒中、狭心症、心筋梗塞になりやすく、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの作用が低下し糖尿病の悪化にもつながります。妊娠期では低体重児出産や早産のリスクが高まり、菌が唾液から気管に入ると気管支炎、肺炎になります。

また、歯周病を放置していると歯が抜けて食べ物をかみにくくなるため、体を作るたんぱく質を多く含む肉類、炎症を抑える栄養素を多く含む野菜類、果実類、魚介類の摂取量が少なくなる傾向があります。それにより歯周病の悪化、低栄養、筋力低下、認知機能低下などにつながり、将来的に寝たきりになる可能性が高まります。

病気を予防しつつ、いつまでもしっかり噛んで美味しく食べることができるよう、正しい歯磨きや生活習慣の見直しに加え、定期的な歯科受診で必要なケアをしていきましょう。

