

巡回活動の現場から ~歯の健康相談とBMI???~

当財団では歯科衛生士と歯科医師が事業所を訪問し、個別に「歯の健康相談」(口腔観察+保健指導+プロフェッショナルクリーニング)を実施しています。歯の健康相談の来談時には、まず口腔観察カードを記入していただきます。問診項目はお口の状況、生活習慣、BMI(肥満度)の項目です。その中でよく聞かれることがあります・・・



口腔観察カードにBMI(肥満度)項目があるけど、
口の中とBMIって関係あるの??

◆BMI指数 (Body Mass Index)とは・・・
身長からみた体重の割合を示す体格指数です。

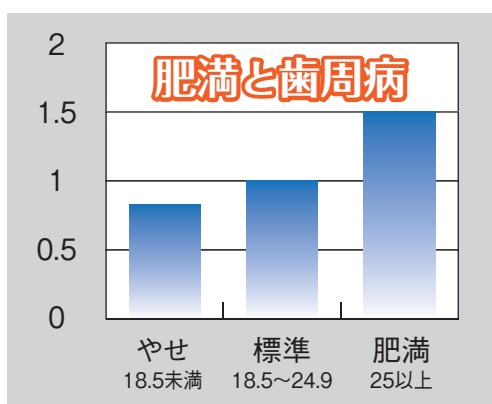
$$\text{現在の体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI指数}$$

メタボリックシンドロームのリスク要因であるBMI(肥満度)指数が高くなると、高脂血症や高血圧、糖尿病、歯周病などの生活習慣病にかかりやすくなります!

しっかりよく噛むことで早食いを防ぎ、満腹感が得られやすくなるため、食べすぎを防止し、肥満を予防します。脳にはよく噛むと、食べたエネルギー量にかかわらず、少量でも満腹を感じることができるのです。またよく噛むことで内臓脂肪も燃焼します。

歯が健康でないと食べ物をしっかり噛むことができません。

お口の健康が肥満予防、メタボリックシンドローム対策にもなります。



肥満の人は歯周病のリスク1.5倍!

体脂肪率が増加すると歯周病罹患率が増加し、同じ体脂肪率でも内臓脂肪が多い人は歯周病の罹患率が高いことも明らかになっています。

*BMI標準の人(18.5~24.9)が歯周病にかかる可能性を1とした場合の相対値。(年齢と喫煙習慣で調整)

出典: 吉田幸恵ほか。第15回日本疫学会学術総会ポスターセッションでの報告。

研究概要: 大規模事業所における肥満と歯周病に関する疫学研究。

★しっかり噛んで食べることは、今すぐできる肥満予防です。目標は一口30回!!

★バランスのよい食事を、おいしく、しっかり噛むために、自分の歯を健康に保ちましょう。

肥満解消!お口の健康からはじめませんか?