

2015年2月16日掲載

全身との関係

健康保つため歯科治療を

全身の健康と歯科治療にはさまざまな関係があります。

①適切な栄養をとるためには、噛<sup>か</sup>めることが必須です。バランスよく食べることが、生活習慣病の予防や悪化を食い止めるために必要になります。そのためにはきちんと噛める歯にしておくことが大切です。

②体のバランスにとって、しっかり噛めることが大事です。スポーツ選手は集中する時、しっかり歯を噛みしめます。深爪をしたりすると、それをかばって体のバランスが崩れて筋肉痛を起こしたという経験はありませんか。同じように噛み合わせのバランスがとれていないと、体まで悪影響を及ぼします。

③食物をよく噛むと脳の血行が良くなり、認知症の予防になるという研究結果があります。よく噛める人とそうでない人では、認知症の割合に明らかな差があるのです。

④糖尿病は生活習慣病の代表ですが、歯周病の治療をすると糖尿病の指標が改善されることや逆に糖尿病の方は歯周病治療の結果が思わしくないといったようなことが起こります。歯周病と糖尿病の間には深い関係があるのです。

⑤高齢者の場合、基礎疾患はさまざまでも、直接の死亡原因が肺炎（誤嚥<sup>ごえん</sup>性肺炎）であることが多いです。飲み込む機能が衰えていて、そのうえ口の中の清潔が保たれていないと、好ましくない雑菌を唾液と一緒に誤飲して、肺炎を起こしてしまうのです。

全身の健康を保つためにも歯科治療は大切です。