

お菓子のようには甘くない! メタボの怖さ



こんにちは。
梅雨も明け、夏服を着ることも
多くなってきましたが、
徐々に薄手の服を着てみたら

「あれ?…もしかして最近太ったかも……?」

なんてため息をついている方も
いらっしゃるのではないですか。

そんな見た目にも影響のある
「**お腹周り**」ですが、実は
「**メタボ予備軍**」になっている可能性
があるかもしれません!

◆「メタボ」の正しい意味

メタボリックシンドローム (通称・メタボ) は
判断基準がしっかり定められています。

そのひとつが「**肥満**」です。
ウエストの周囲が
男性であれば **85cm 以上**、
女性であれば **90cm 以上** であること。

かつ、
・ **高血糖**
・ **高血圧**
・ **脂質異常症 (高脂血症)**
のうち、**2つ以上が基準値以上** であること。

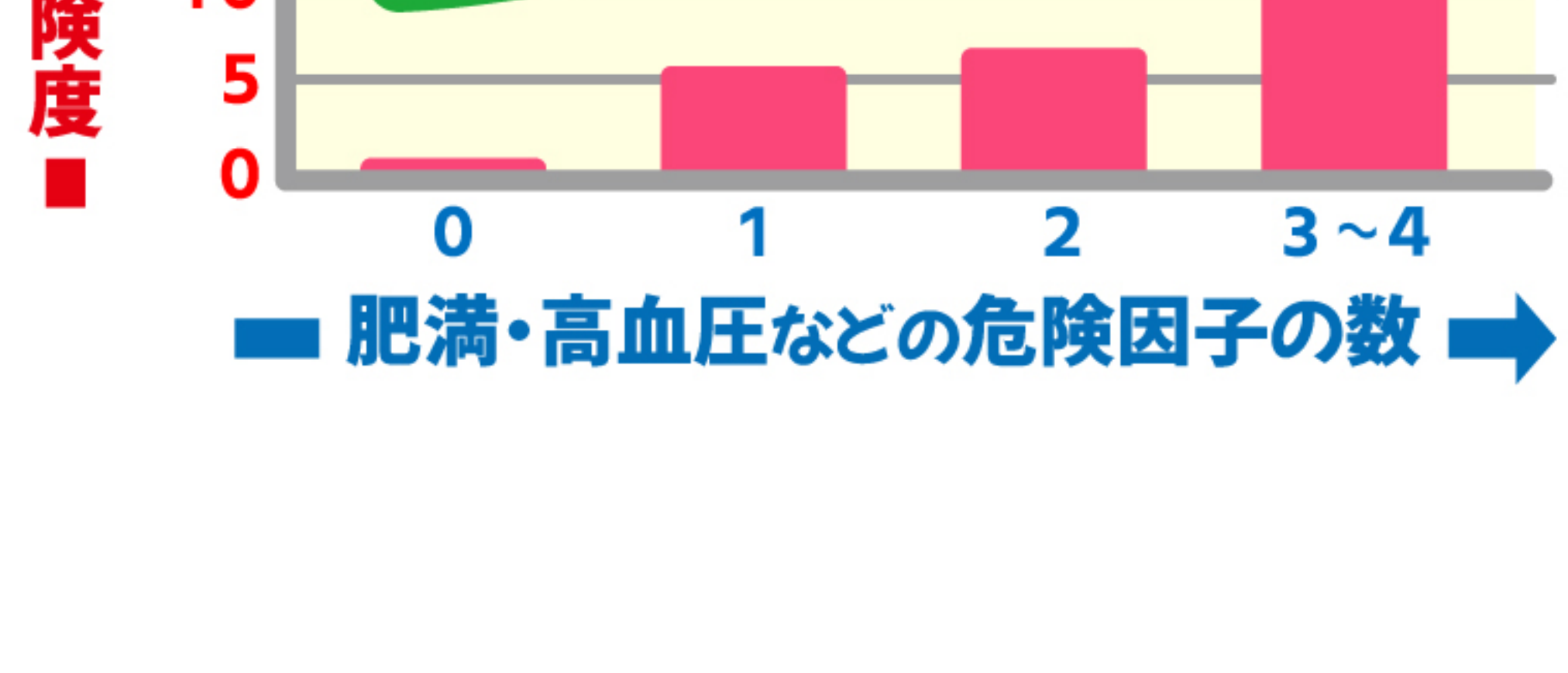
このように定められています。

ウエストの周囲が
基準値を超えてしまっている場合は、
その時点で黄色信号…!
というわけですね。

このメタボを放っておくと、
動脈硬化が進んで**血流が悪く**なり
脳血管疾患・心血管疾患・糖尿病など、
命に関わる病気のリスクが高まっていきます。

また、
・ **肥満**
・ **高血圧**
・ **糖尿病**
・ **脂質異常症 (高脂血症)**
のうち、**いずれかに該当する方は**、
そうでない人と比べて
心疾患になる危険性が約 5 倍高くなり、
3~4 該当すれば、
その危険性は**約 36 倍**にも跳ね上がる
という研究結果もあります。

● 危険因子の数と心疾患の発症危険度 ●



◆「歯周病予防」は「メタボ予防」!

歯周病は、**がん・骨粗しょう症・動脈硬化…**など、
さまざまな全身疾患を悪化させてしまいます。

その悪影響の中には、メタボのリスクでもあった
心疾患や**糖尿病**も含まれており、
糖尿病が歯周病を悪化させ、
歯周病が糖尿病を…
という
負のスパイラルを引き起こしてしまうのです。

そんな「歯周病」と、
メタボの要因である「**肥満**」を防ぐための
共通のポイントをご存じですか?

それは、
「よく噛んで食べること」です!

食べものをよく噛むと、
だ液がたくさん出て**歯に汚れが付きにくく**なり、
歯周病予防につながります。

そして、よく噛むことで
脳内の「**満腹中枢**」が刺激され、
肥満の要因である
「**食べ過ぎ**」を防いでくれるのです。

ひと口につき 30 回噛むことで、
歯周病や肥満だけではなく、
認知症やむし歯、
口臭の予防にもなりますので、
ぜひ日々の習慣にしてください!



夏の暑い時期には、夏バテなどで
食生活も乱れやすくなります。

そのような時期こそ、
正しい食生活と適度な運動でメタボ予防を。

毎日の歯みがきと歯科でのメンテナンスで
歯周病予防を行い、健康な体を目指しましょう!

SEE YOU
NEXT TIME

