



ニコないつうしん10月号

2018年 Vol.128

強いカラダをつくる、歯と口の健康法。まずは口中老化していないか、チェックシートで自己診断を！

今月は、クロワッサンONLINEさんに載っていた記事を紹介します。

密かに進む3大口中老化。あなたは大丈夫？ 今すぐチェックを！

- 1 口臭があると感じている。
- 2 歯が長くなったり、歯の間が空いた気がする。
- 3 歯肉がムズ痒く、歯が浮く感じがする。
- 4 起床時、口の中がネバネバする。
- 5 口の中が乾いてネバネバする。
- 6 乾いた食べ物が食べにくく、普段から飲み込みづらいときがある。
- 7 味がよくわからないときがある。
- 8 通年、夜間に必ず起きて水を飲む。
- 9 話していて舌がもつれるときがある。
- 10 舌が白い。
- 11 舌、上顎、唇の裏がヒリヒリ、ピリピリすることがある。
- 12 舌打ちができない。

【1～4 ひとつでもチェックがついた人は】歯周病の恐れがあり、こんなリスクが…。

【糖尿病】

歯茎の中で作り出される炎症性物質が血液で運ばれ、血糖をコントロールするインスリンの働きを妨げる。

【心筋梗塞】

歯周病の原因菌が血液を巡ることでドロドロ血に。動脈硬化が進んで心筋梗塞になることも。

【早産・低出生体重児出産】

妊娠している女性が歯周病にかかると、早産および低出生体重児のリスクが通常の約7倍高くなる。

【4～8 ひとつでもチェックがついた人は】ドライマウスの恐れがあり、こんなリスクが…。

【免疫力の低下】

唾液による免疫力が低下することで、虫歯や歯周病、風邪やインフルエンザにかかりやすくなる。

【腸内環境の悪化】

口の中で繁殖した歯周病菌などが腸まで送られ、悪玉菌を増やして腸内環境を悪化させることも。

【肥満】

舌の機能の衰えでものが食べにくくなり、無意識に丸飲み、がぶ飲みしてしまうので満腹感を感じずに食べ過ぎてしまう。

【9～12 ひとつでもチェックがついた人は】舌の老化の恐れがあり、こんなリスクが…。

【栄養失調】

食べ物の味を美味しいと感じにくくなり、ものが飲み込みづらいので必要な栄養がとれない。

【歯周病】

ものが飲み込みにくいいため、肉や魚を避けて柔らかい炭水化物に偏る。糖が歯周病菌のエサとなり歯周病が進行。

【誤嚥性肺炎】

食べ物が長く口の中にあるため、細菌の塊である舌苔が増える。剥がれた舌苔を飲み込むことで肺炎のリスクも。

詳しくは下記URLをご覧ください。

<https://croissant-online.jp/health/73548/>

