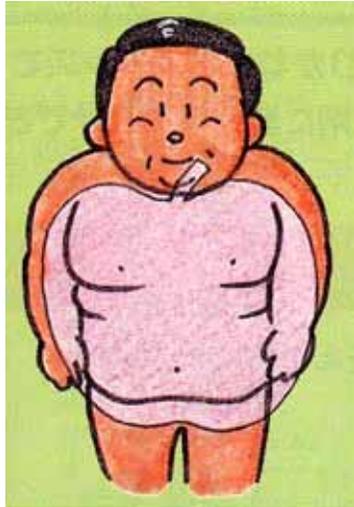


上半身肥満
(リンゴ型肥満)



下半身肥満
(洋ナシ型肥満)



Gender Difference in Abdominal Fat Distribution

48 y.o. Male

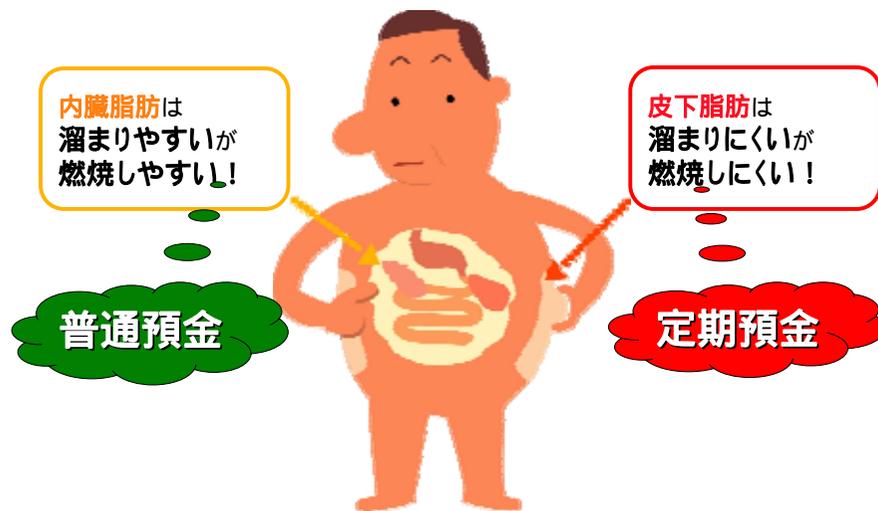
56 y.o. Female



Waist (cm) 86.5
VFA (cm²) 155
SFA (cm²) 118

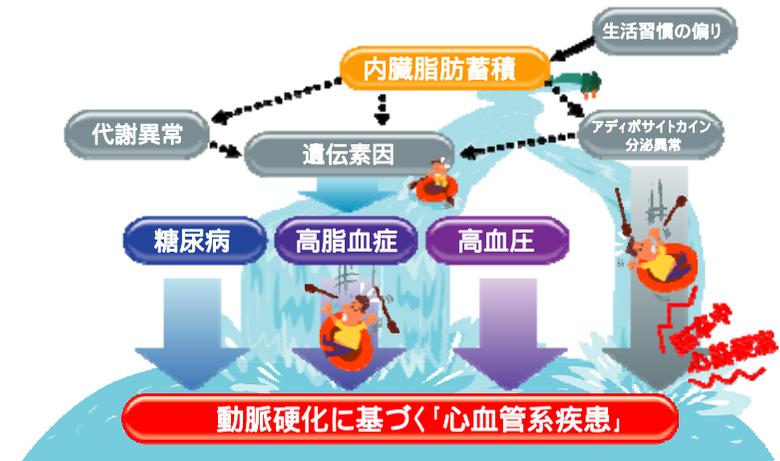
90.5
81
308

内臓脂肪と皮下脂肪、どう違うの？

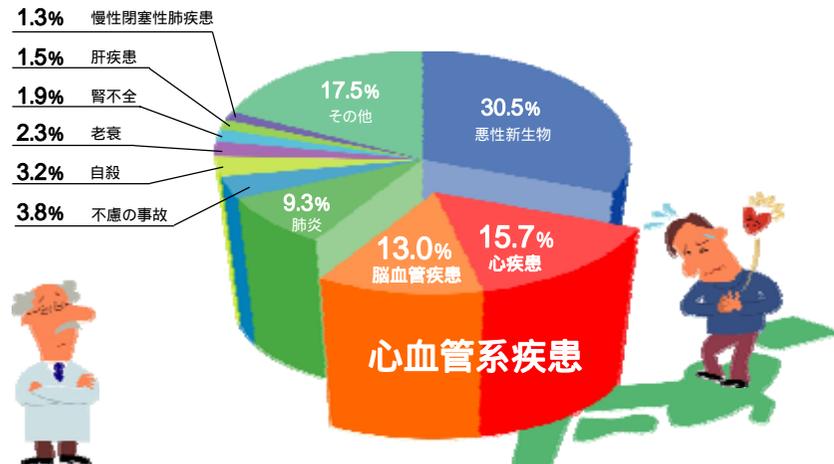


「メタボリックシンドローム」って、なに？

「内臓脂肪の蓄積」を上流にもち、生活習慣病を複数発症した状態のことを「メタボリックシンドローム」といいます。



現在、日本の約30%の人々が「心血管系疾患」で亡くなっています

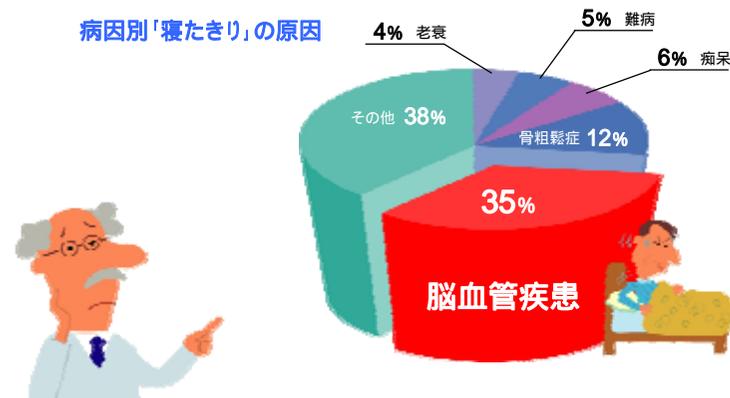


厚生労働省「人口動態統計」平成15年より一部改変

脳血管疾患は、「寝たきり」の原因の第1位

「寝たきり」の原因の3割以上が脳血管疾患を占め、その後遺症に悩む患者は、約170万人！

病因別「寝たきり」の原因



厚生省「患者調査」平成8年、Liu M et al : Scand J Rehab Med 32 : 148-158, 2000

街中は無料の「ジム」

「ジム」に通うなど、特別なことをするのではなく、日常生活に運動を取り入れていきましょう。



自動車に乗らず歩いてみる



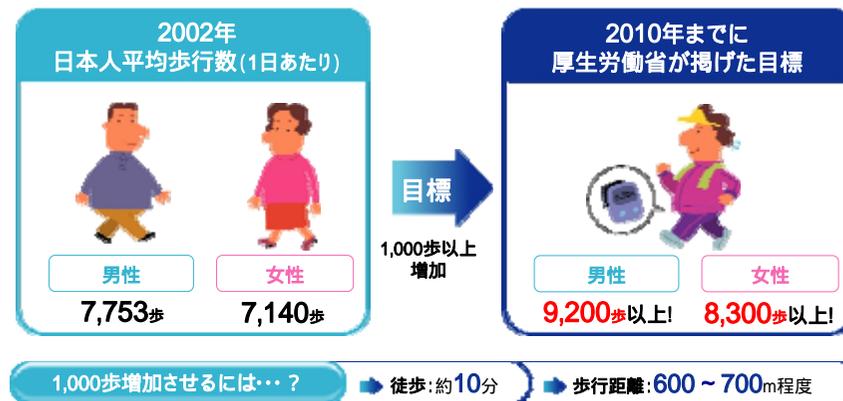
エレベーターに乗らず階段を利用してみる



自転車をこいだりする

万歩計をつけよう

日頃の運動不足を再確認するために、万歩計をつけて、鈍った体に活を入れましょう。



国民栄養の現状: 平成14年 厚生労働省国民栄養調査結果、第一出版、東京、2004より引用

なぜ食事療法をするの？

過食や食生活の乱れに伴う、「内臓脂肪の蓄積」を是正するため。



「歯について」 問診項目

保健指

ゆっくりよく噛んで食べることは肥満予防につながります！

歯周病の症状です

- 歯周病予防には歯と歯の間を丁寧に磨きましょう！
- 歯がぐらぐらする
- フタルフロスや歯間ブラシをのすき間もきれいにしている
- フッ素入り歯磨き剤を使っている
- 定期的（年に1回以上）に検診や予防のために歯科医院を受診している

むし歯予防にはフッ素を上手に使いましょう

香川県特定健診・保健指導モデル事業推進検討会

あなたは何回噛んでいますか？

できるだけ時間をかけてゆっくり噛んで食べることは今すぐできる『肥満予防法』*です

早食いを防止し、少量でも満腹感が得られやすくなるため、食べ過ぎを防止します

よく噛むことで視床下部からホルモン（神経ヒスタミン）が分泌され、食欲を抑制します

よく噛むことで交感神経が刺激され、代謝が活発になって消費カロリーが増加します

ゆっくり、よく味わうことになり、うす味、少量でも十分な満足感が得られます

肥満の解消・予防

* 食事をよく噛んで減量につなげる方法は「肥満症治療ガイドライン2006」の中でも、「咀嚼法」として位置づけられています。

食べる速さとBMI 女子大生の調査

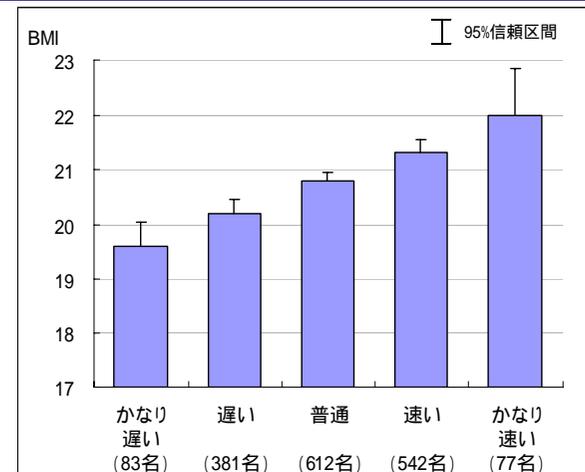
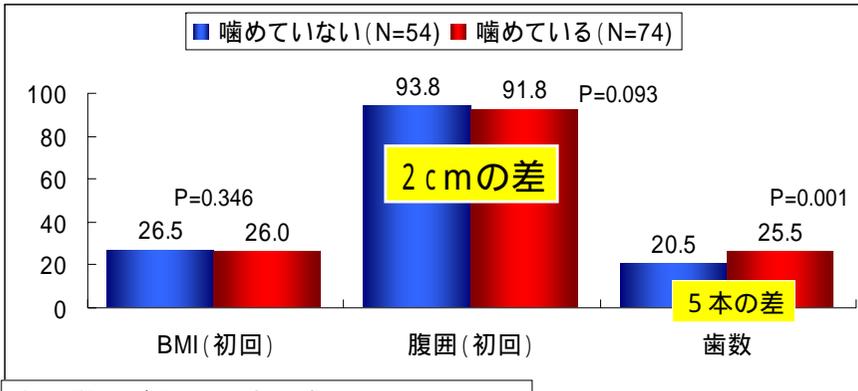


図3. 食べる早さとBMIの関連
~ 18歳女性1695名、Sasakiら(2003)を一部改変 ~

出典 Sasaki S et al, Int J Obes Relat Metab Disord. 2003 Nov;27(11):1405-10.

ガム検査による咬合力判定と身体計測の関係



赤と青のガムを同時に噛む
咀嚼能力に応じた色調の変化を診査する

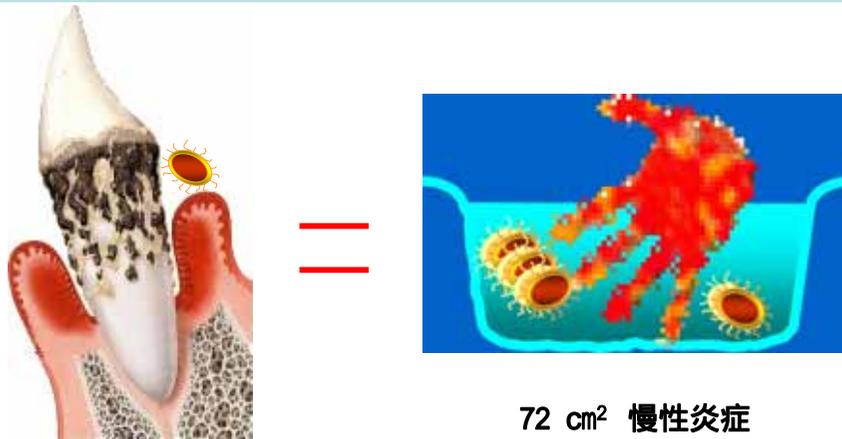


歯周病の歯ぐき



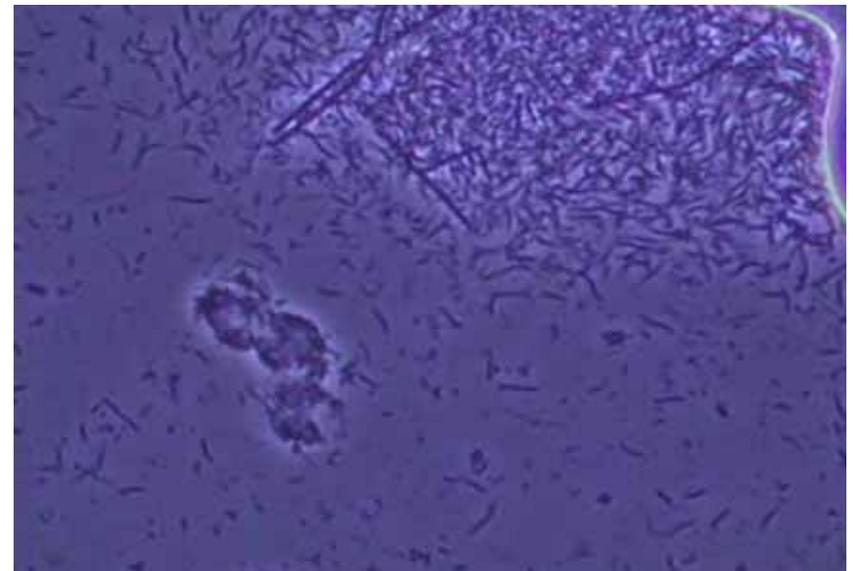
歯周病

歯周病では歯周ポケットのなかに手のひらサイズの傷ができている

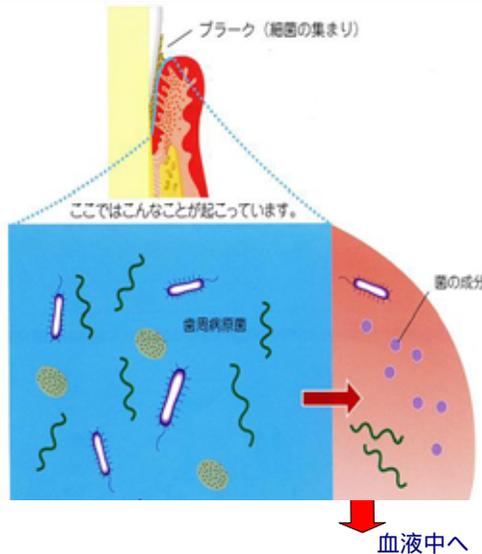


歯肉の中の細菌

歯垢(しこう) 1mg中に1億以上の細菌がいると言われています!



歯周病菌が血液中に入る



- ・歯周病で炎症を起こした歯肉には多数の細菌が接している
- ・歯周病菌が炎症を起こした歯肉の中に入り込む
- ・細菌や細菌の成分が血液中に流れ込み、血管を通過して全身に運ばれ、何らかの病気を引き起こす

山田 了 編著「やさしい説明, 上手な治療 [3] 細菌から体を守るプラークコントロール」永末書店 2001を一部改変

歯周病が全身に及ぼす影響



- 歯周病はこんな病気に関わっている**
- ・動脈硬化などの血管系の病気
 - ・心臓の病気
 - ・肺炎などの呼吸器疾患
 - ・早期低体重児出産
 - ・糖尿病 など

山田 了 編著「やさしい説明, 上手な治療 [3] 細菌から体を守るプラークコントロール」永末書店 2001を一部改変

歯間ブラシ

■色と歯のすきまがはくようになったところ



■ブリッジの下



■色が黄けたままになっているところ



■部分入歯のバネの部分



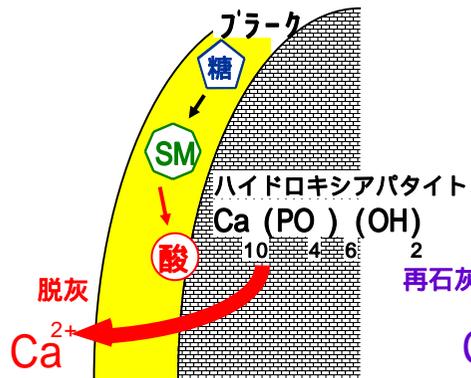


フッ化物配合歯磨剤

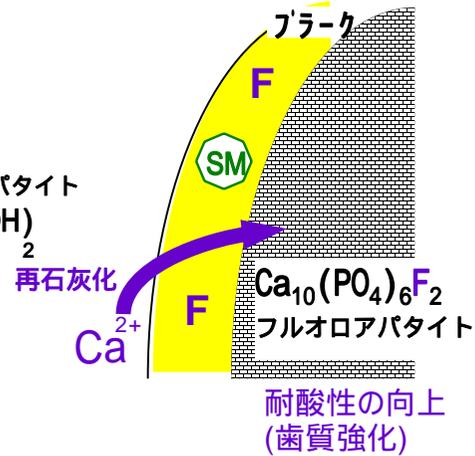


脱灰と再石灰化

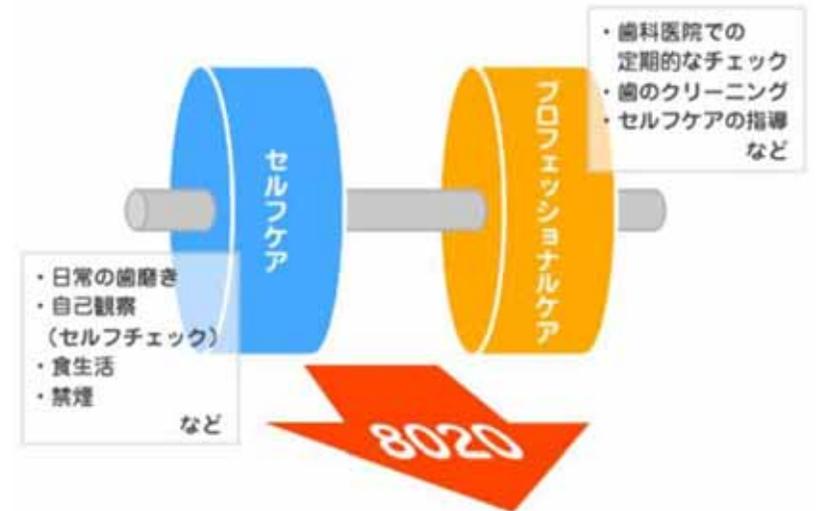
脱灰現象



再石灰化現象



セルフケアとプロフェッショナルケア



しっかり噛んで食べることができますか？
歯ぐきの調子が気になるあなたに！

※ 歯周病予防でメタボ退治コース ※

【歯周病】は歯槽膿漏の最も多い原因とされています。
また、歯周病は糖尿病のコントロールを難しくし、心臓病発症のリスクを高めます！

あなたの歯の健康を保つための
セルフケアとプロフェッショナルケア

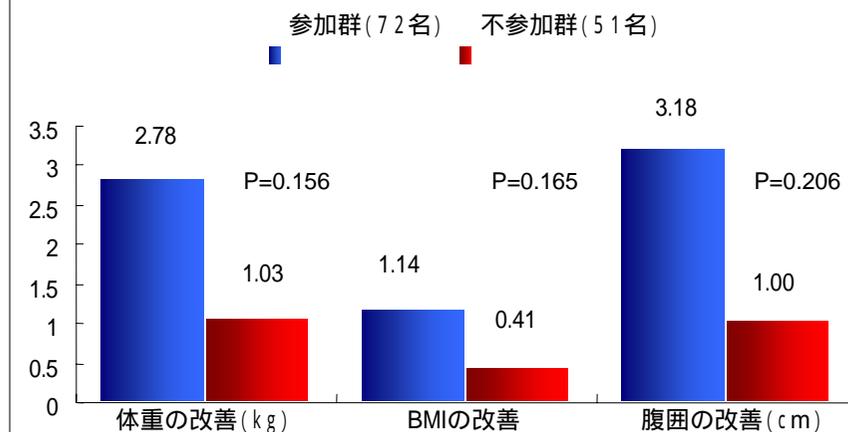
歯科医師、歯科衛生士が
メタボ退治をお手伝いします

よく噛んで食べることは肥満対策に欠かせません！

- 日 時：月曜日から金曜日の午後2時～午後4時
予約制になっていますので、ご希望の曜日・時間はあらかじめご予約ください
- 場 所：三宮総合病院 歯科保健センター
- 内 容：歯周病の検診・ブラッシングなどの歯科治療（1回約30分）
- 連絡先：三宮総合病院 歯科保健センター TEL:078-333-3333（代表）
〒105-8505 東京都港区三宮2-1-1



歯科フリーコース参加の有無による 身体計測値の変化



行動目標をたてる

食事内容に注意する

間食をやめる

食事の時間を規則正しくする

毎日歩く

日常生活で体をできるだけ動かす

行動目標は具体的に

野菜をしっかり食べる 肉類を控える

間食はやめる

清涼飲料水をやめお茶にする

夜の9時以降は食べない

週3回30分以上歩く

エレベーターではなく階段をつかう

