



ご存じですか？ メタボリックドミノとは



こんにちは。
5月は運動会シーズンですね。
組体操の演目の中に
子どもたちが一列に並び、
順番に連鎖して倒れていく
「ドミノ倒し」というものがあります。

ところで、
私たちの健康も、
気づかいうちにひとつの乱れから連鎖して、
ドミノ倒しのように大きな不調へと
つながることがあります。

今回はそんな「メタボリックドミノ」について、
ご紹介します。

🍎「メタボリックドミノ」とは!?

肥満に加えて高血圧や高血糖、
脂質異常症（高脂血症）となった状態を
『メタボリックシンドローム（通称・メタボ）』
といいます、
これらすべてがお口とも深く関わっています。

メタボを放っておくと
脳血管疾患・心血管疾患などの
「命に関わる病気のリスク」が高まります。
そのメタボの原因として、
恐らくほとんどの方が
一番に思い浮かべるのが『肥満』。

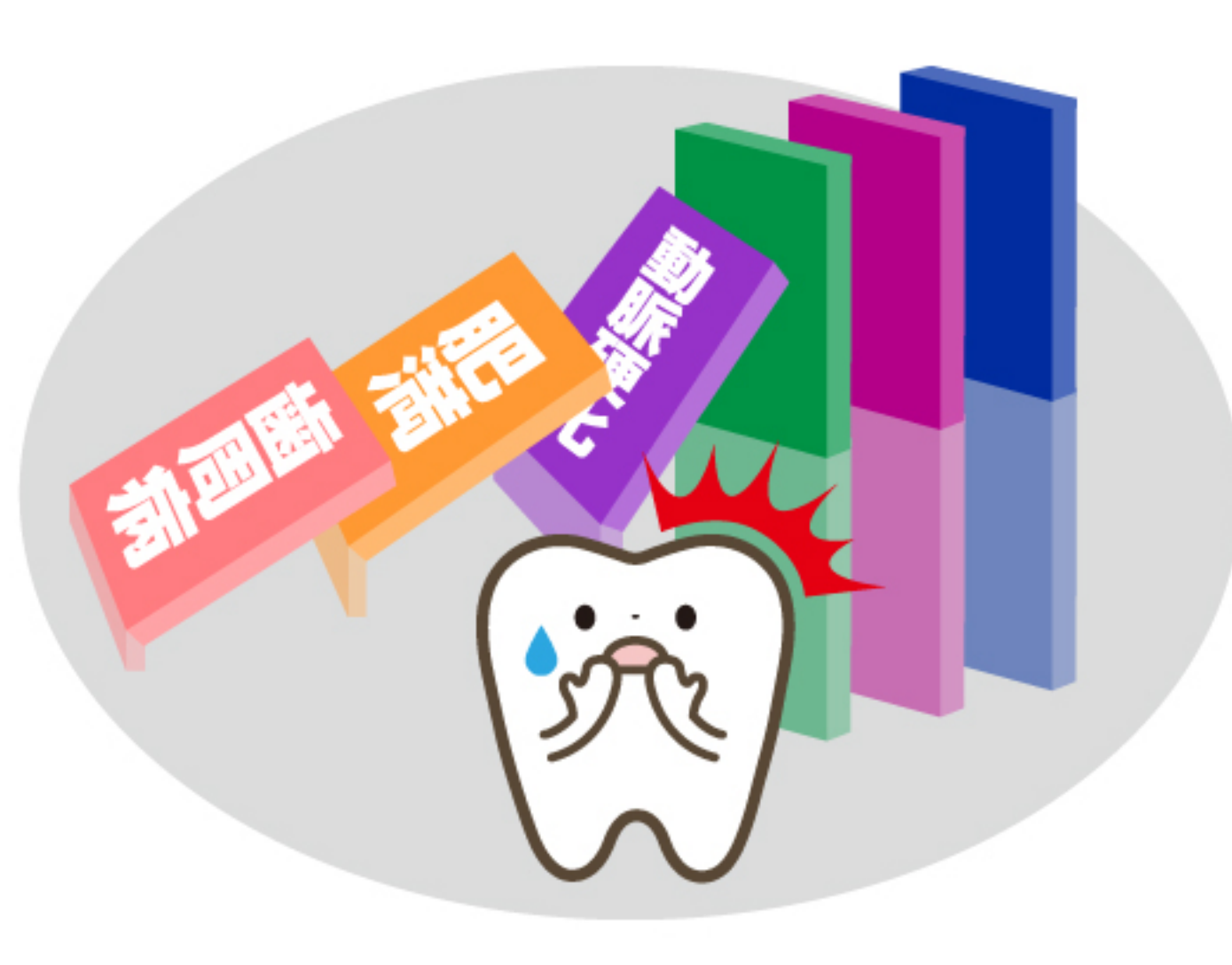


では、その「肥満の原因」は
なんだと思いますか？

このように、
「肥満になるからメタボになる、
メタボになると動脈硬化や心筋梗塞などの
リスクが上がる」といった負の連鎖を
「ドミノ倒し」にたとえたものが
『メタボリックドミノ』です。

🍎 秘訣は「上流で食い止める」こと！

つまり、「最初のドミノ」を倒さなければ、
その先の病気を防げるということなのですが、
一番上流にある病気こそが
「むし歯」と「歯周病」なのです。



むし歯や歯周病を放置しておくと、
細菌が身体の隅々にまで害を及ぼし、
脳梗塞や糖尿病、誤えん性肺炎や心臓病などを
引き起こす恐れがあります。

🍎 全身の健康はお口から！

お口の健康は、
身体の健康と密接なつながりがあります。

歯がしっかり揃ってれば、
食べられるものが増え、
たくさんの栄養素を取り入れる
ことができる上、よく噛むことは
肥満防止にもなります

お口のケアをしっかりと続け、
最初のドミノを倒さないようにすることが
さまざまな病気の予防になります。

みなさんの健康を守るお手伝いを
ぜひ私たちにもさせてくださいね。

SEE YOU
NEXT TIME

