

歯周病と肥満の関係 (メタボリックシンドローム)

青年期・壮年期シリーズ vol.16

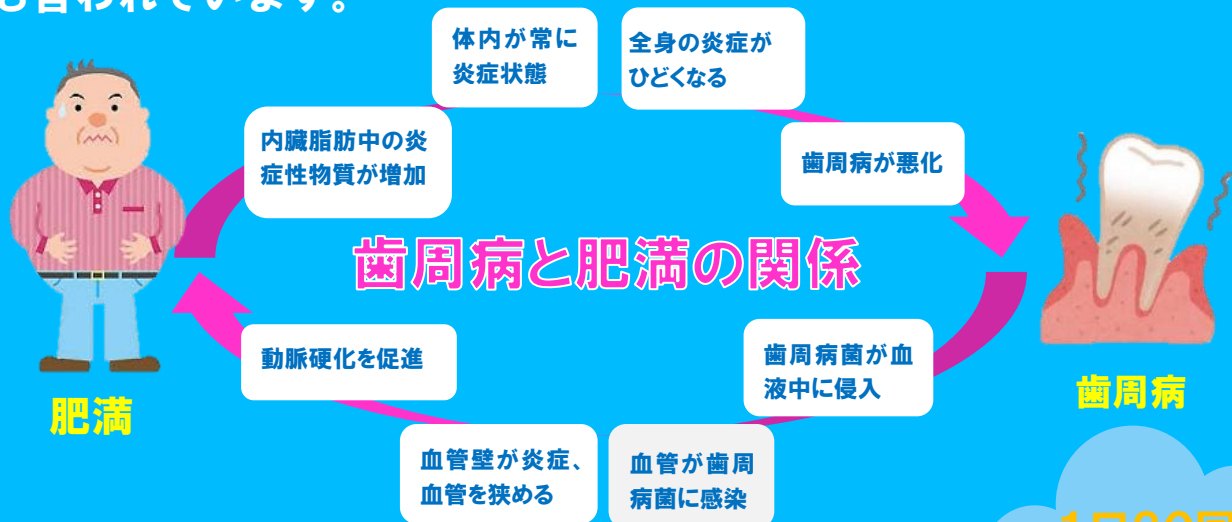


歯周病と肥満は相互に関連している！

歯周病は肥満を引き起こし、肥満が歯周病を悪化させることが様々な研究で明らかになってきました。

そのメカニズムはというと

脂肪細胞で作られる「炎症性サイトカイン」と呼ばれる物質が歯を支えている骨を溶かし、歯周病を発症、進行させる作用があります。また、炎症性サイトカインの影響で脂肪細胞が肥大しやすくなり、脂肪を蓄えやすくなると考えられています。さらに、炎症性サイトカインが血中を移動することによって血管に負担がかかり、動脈硬化や心筋梗塞発症のリスクが高まるとも言われています。



よく噛んで食べることで肥満解消！

1口30回！



効果的な肥満対策はよく噛んで食べることです。1口30回を目標に！
(カミング30)

脳にはよく噛むと、食べたエネルギーの量に関わらず、少量でも満腹を感じられる仕組みが備わっています。食欲を抑制し、内臓脂肪を燃やす効果があることがわかっています。