

DENTIST EYE

Healthy life from the healthy teeth

2201

全身の健康とお口の 深い関係



歯で物を噛むことは「食べる」という行為の最初の機能。だからお口の健康状態は全身の健康状態と密接な関係があります。お口の状態が悪いと、さまざまな病気を引き起こす可能性が高まります。そのため、お口の健康を維持・改善することは、全身の健康状態を良好に保つために大変重要なことなのです。

お口の状態が悪化すると、こんな悪影響が…

☹️栄養状態が悪くなる

むし歯や歯周病で歯が抜けていき噛む力が弱まると、軟らかな食品を摂ることが多くなります。歯数の減少とともに、食物繊維・カロチン・ビタミンCの摂取量は減少し、逆に炭水化物・米・菓子類は増加する傾向があります。つまり歯の状態が悪いと、むしろ食事が高カロリー・高脂肪になり、太るという結果につながります。



☹️肩こりや頭痛の原因に

歯並びや噛み合わせが悪いと、身体のバランスが悪くなり肩こりや頭痛・腰痛などを引き起こすことがあります。噛み合わせを整えることで、それまで悩まされていた耳鳴りやめまい、鼻づまりなどが改善されることもあります。

☹️免疫力が低下する

口腔内細菌と腸内細菌には密接な関係があることがわかっています。腸内細菌は免疫力を支える上で重要な役割をはたしているため、お口の中の状態が悪くなると腸内環境も悪くなり、免疫力の低下につながります。

☹️心の病気を引き起こすことも

歯や舌は食事をするという行為のほか、会話を楽しむなど社会生活の質の基盤となるものです。歯が悪いために会話をする機能が低下し、それにとまって社会とのコミュニケーションが不足していき、塞ぎ込みがちとなることも。