

よく噛む

物をよく噛むということは非常に大切で、噛めば噛むほど唾液が分泌され、唾液によって細菌を洗い流してくれるため歯周病予防、虫歯予防、口臭予防に効果的となり、さらによく噛むことによって満腹中枢が刺激され食べすぎを防いでくれるので肥満、糖尿病予防にも繋がるのです。



歯周病対策

- ①食習慣の改善
- ②十分な睡眠とストレス改善
- ③喫煙
- ④適度の運動



歯周病は生活習慣病ですので、日頃の生活習慣によって歯周病になりやすくなります。歯周病を治療しても治りづらくなることがあり、いくら正しい歯磨きを行ったり、歯医者で治療を行っても**生活習慣**を見直さない限り歯周病を予防し、完治することは難しいのです！

食生活の改善

歯周病に限らず何らかの病気にかかっている方は食生活を見直し、また健康な身体を維持するためにも食生活は非常に重要となります。



特に歯周病の原因菌である歯垢は糖분을エサに増殖して行きますので、糖分の多い食生活を続けていると確実に歯周病へのリスクが高くなってしまいます。

また歯周病は糖尿病と深く関わっていますので、糖尿病になりやすいような高カロリー、高脂肪、塩分、糖類が多く含まれている食事は避け、過度のアルコール、食べすぎ、偏食も控え、**バランスの取れた食生活**を心がける事が何よりも大切になってきます。



こきげんデンタルクリニック

