

る。可愛く腹筋運動なんてやっても何の実感もなし。

まあ、知ってはいましたが、運動で体重を減らすのは難しく、結局体重管理は食事の管理ということですね。新年は食事の管理が急務です。

歯周病の名医？

皆さん歯周病予防と言えば何を思い浮かべますか？まあ、間違いなく全員の方が「歯磨き」と考えるでしょう。ところで本当ですか？完璧な歯磨きができれば歯周病にならず、歯磨きをさぼったり下手な人だけが歯周病になると思いますか？はつきり言うとならぬです。

人間の病気などはほとんどそうですが、一つの要因で成り立っている

ものはありません。もちろん歯周病も同じで、細菌がたくさん残っているからだけではない。つまり、歯周病の要因としては、細菌の量や質、歯石、全身の体力、ストレス、食生活、唾液の質、免疫力、歯ぐきの質、喫煙、睡眠状態、歯並び、噛む力などが考えられます。歯磨きをするということは一つの因子である細菌の量を減らすということだけなのです。



間違っていないのは、歯磨きに意味がないということではありません。歯磨きだけでは意味がないということです。しっかりと歯磨きをしていても、睡眠不足で煙草も吸っていれば一気に歯周病になってしま

うでしょう。

さて、そんな中、歯周病の専門医という先生がいます。皆さんも聞いたことがあるのではないのでしょうか（僕たちは違います）。定義としては専門の学会で認められた先生ということなのですが、何をしてくれる先生だと思えますか？もちろん歯ぐきの手術などもあり、それも上手な先生でしょうが、要は、自分でメンテナンスしやすい環境をしっかりと作る先生ということです。歯石をしっかりと取ることや噛み合わせを調整したり。食生活の指導などもする先生もいます。そう考えると皆さんが歯周病を予防するって何をすればいいのか分かりますよね。

歯周病は生活習慣病です。健康な生活があつて初めて歯周病予防ということを意識してみてください。