

肥満とむし歯は 根っこは同じ

むし歯と肥満の 関係は

アメリカでは、超肥満・喫煙・むし歯で歯がガタガター という三要素が揃っている人はP i g (ブタ) といわれています。そのような人は自己管理能力に欠けているとみなされ、社会的に責任のある仕事には決して就けない風潮だそうです。

歯が悪ければ食事に不自由するので肥満にならないのでは、と思いがちですが、実は逆です。岡崎好秀氏(岡山大学歯学部小児歯科)らの調べによれば、むし歯の多い子どもに高度肥満・中度肥満が多いそうです。むし歯の多い肥満児の特徴として、①おやつを自分で買ってきていたらだら食っている②夜遅くまで起きて夜食を摂っている③炭酸飲料とカップラーメンが好きであることが分かりました。

同じく、森貞香氏(大阪府枚方市の養護教諭)も肥満児の食生活を調査しました。その特徴は、①肉好きで野菜嫌い②

夜食を摂っている③おやつをだらだら食べている④噛まずに早食いーであったと報告しています。

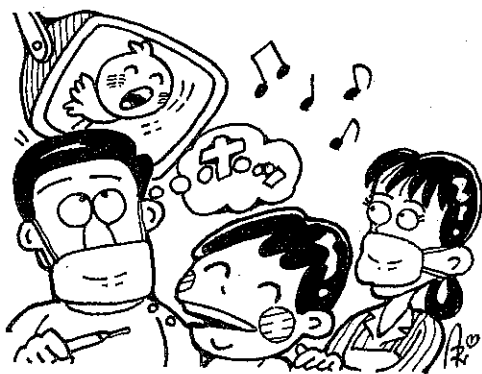


子どもの食生活にも むし歯の心配が必要

さらに森氏は、歯科医、学校教員双方の調査結果から、「肥満とむし歯は食生活、生活リズムの乱れという点で根っこ

は同じ問題。学校からむし歯治療を勧めても、重度のむし歯であるにもかかわらず肥満児はなかなか歯科医院へいきませんがありません。忘れ物も多く授業中にボヤーっとしています。心の面では登校拒否、自立神経失調症、不定愁訴を訴えるなどの現象も現れています。つまるところ、生活の乱れ、心の乱れが重度のむし歯や肥満という形で現れているのではないのでしょうか」と話しています。

私たち歯科医も、今後むし歯の治療だけで一件落着とするのではなく、むし歯を引き起こす元となった食生活など、生活環境にも目を配りたいと考えています



千五百回噛んで ダイエット

アメリカに住むフレッチャーさん(四十歳)は身長一六八センチ、体重八八キロ、ウエスト一五〇センチという肥満体であり、成人病もあるため、生命保険への加入もできませんでした。医者に相談しても一向に痩せないで、自分で考案した方法を試みました。その方法とは、早食いをやめて食べ物をドロドロになるまで噛み続けることでした。食事時間三十〜三十五分、その間およそ千五百回は噛むようにしたそうです。その結果、五月で二十キロほど(最終的には三十キロ)痩せ、お腹も締まり、体力がよみがえったのです。

皆さんも、周りの人の食べ方と体型の相関関係を観察してみたいかがでしょうか。食べる速さが変わってくるかもしれませんが、なにより安上がりのダイエット方法ではないでしょうか。

