

ランナーズ2016年7月号に掲載されました！！
当クリニックの松田 芳和 院長による「背伸びの効用」についての記事と
取材コメントがそれぞれ掲載されています。



今週の 花言葉

ミツマタ

強靱

オオニソガラム

才能

唐辛子

悪夢がさめた

松田院長からあなたへ 耳より情報！！

■歯磨きががん予防になるかも？頭頸部がんと関連を調査

- 2万人のデータの解析から -

Annals of oncology : official journal of the European Society for Medical Oncology / ESMO

口腔内や頭から首にかけてできる頭頸部がんは、喫煙や飲酒によってできやすくなります。今回、歯の衛生が関係しているかについて、解析されたので紹介します。

◆頭頸部がんが出なかった人は歯磨きをしていたか？

頭頸部がんと診断された8,925人と、頭頸部がんではなかった12,527人を比較し、歯の状態がよかったかどうかについて調べました。歯の状態の評価として抜歯などで失った歯(喪失歯)の数、毎日歯磨きをするか、毎年歯科医にかかっているか、歯肉の病気がないか、総入れ歯(総義歯)を使っているかを指標としました。

◆歯磨きする人で頭頸部がんが少ない

喪失歯が少ない、毎日歯磨きをする、毎年歯科に行く、歯肉の病気がない人で、頭頸部がんの発生が少なく、総義歯とは関連が見られませんでした。口の中の衛生状態が良いと、頭頸部がんのリスクを減らすかもしれないという結果でした。

★院長よりメッセージ

歯磨きで口の中を清潔に保つことは、ほかの健康面でも良い効果があると報告されています。歯磨きは日常のささやか習慣と思いがちですが、健康な人生を送るうえで大きな意味を持っているんですね！食べたら磨く、約束げんまん♪