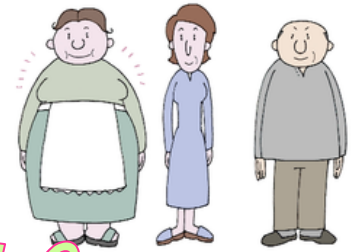




UEHARA Dental Clinic

食育通信 全身の健康編



「自分の体」ちゃんと知っていますか？

これまでは歯の治療をして咬めるようになったら、メンテナンスで維持できるようにしていくことが歯科医療のスタンスでした。

しかしこれからは歯を治すことで健康を取り戻し、**実りある充実した時間**を長く過ごしていただくことが私達歯科医院の**目標**です。

そのためには食事や体のバランスに気をつければなりません。

好きなものばかりを食べていると、食生活が偏り、生活習慣病につながる恐れがあります。

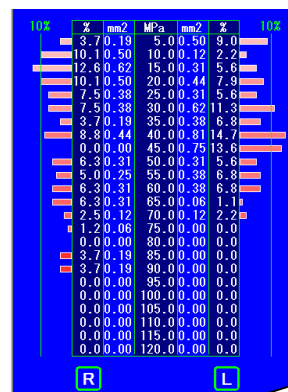
当院では、患者様自らが『自分の体』を知っていただくため、**体成分分析**を行っています。

InBody



InBody では、BMI の他に内臓脂肪量・基礎代謝量・筋肉バランス・身体バランス等も測定します。

オクルーザー (咬合力測定)



オクルーザーは、咬み合わせの強度や咬み合わせのバランスを測定します。

咬み合わせのバランスを整え、しっかり咬めるようにすることで、食事内容の幅が広がり、生活習慣病の改善へとつながります。例えば、

残っている歯の本数が少ない高齢の方は、身体を構成したり維持していくのに必要な体水分・タンパク質・ミネラルが減少していきます。

しかし、インプラント治療など『咬める』ようにすることで、それらを増加させることができます。

咀嚼できることでBMI（身長からみた体重の割合を示す体格指数）が増えても、体脂肪率は減少し、基礎代謝量が増加していきます。

このような変化が起こり、身体を健康へ導く事ができます。

InBodyでこんなことが調べられます

結果用紙の見方



約1分
InBodyに乗る
だけです！

皮下脂肪型か内臓脂肪型か
もわかります！



太っていることがダメで、
やせていることが良いとも
限りません！



痩せ過ぎの方は
低栄養の危険性も
あり、それを判断する
ことができます。

① 筋肉と脂肪の割合 - 筋肉・脂肪のバランスはどうか？
標準に対する実測値の割合を棒グラフで示しています。体重、骨格筋量、体脂肪量の先端を結んだ形が何型になるかによって、標準型・強型・隠れ肥満型など体のタイプが分かります。



② 除脂肪量とその構成成分 - 私の体は何でできていますか？
除脂肪量は体重から体脂肪量を差し引いた、脂肪以外の成分です。除脂肪量を構成する成分としては水分・タンパク質・ミネラルです。

水分 正常な人は体重の約50～70%が水分であり、水分は摂取した栄養素を体の組織に届け、残った老廃物は外に出さざるよう濾過の役割をしています。

タンパク質 タンパク質は水分と共に筋肉の主な構成成分です。タンパク質が足りないというのは絶望的な状態が長く続いていることを意味します。

ミネラル ミネラルの約60%は骨にあり、人体を維持する役目をします。足りないと骨粗鬆症や骨折の危険性が高まります。運動してカルシウムを出さるだけじゃありません。

③ 部位別筋肉バランス - 筋肉バランスはとれていますか？

上の棒グラフの数値は実測値で、四肢と体幹部の筋肉量を表示します。下の棒グラフの数値は、体重から見た筋肉の発達程度をパーセンテージで示したものです。上半身の筋肉の発達具合や左右のバランスが分かりますので運動療法や栄養指導になります。

上下の棒グラフが共に標準以上になることが望ましいですが、上のグラフが標準未満の場合は筋肉を減らし、下のグラフが標準未満の場合は筋肉を増やさなければ体重を調整する必要があります。

④ 身体バランスチェック - 筋肉のバランスを評価します。
身体バランスは各部位別筋肉量が均等に発達しているかどうかをチェックします。両側の筋肉量の差で上半身の均衡を判断し、両側の筋肉量の差で下半身の均衡を判断します。上半身と下半身の筋肉量の差から、上下均衡を判断します。

⑤ 身体強度チェック - 部位別筋肉の強度を評価します。
現在の筋肉量が自分の体重を支えるのに十分に発達しているのかをチェックします。部位別筋肉の下のグラフが標準範囲に属すれば標準、標準以下に属すれば弱い、標準以上に属すれば発達(強い)にチェックされます。

⑥ メタボ情報 - 見た目だけで判断してはいけません。
様々な角度から体やお肌の肥満状態を確認できます。体重や見た目だけでなく、体脂肪がポイントです。

体型評価 BMIと体脂肪率を利用して体型を評価します。
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) ... 身長172cm = 1.72m
体脂肪率 = 体脂肪(kg) ÷ 現在体重(kg) × 100

腰囲 腰周りのサイズです。総体のインピーダンスを直接測定することで、メジャー測定値との近似値が得られます。男性は85cm、女性は90cm、18歳未満の青少年は80cmが標準です。

内臓脂肪レベル 臓回りを水平に切った腹筋断面の内臓脂肪の多さをレベルで表しています。男女を問わず10を超えたら注意が必要です。

⑦ 理想的な体のためには - 私に適切な筋肉と脂肪の調節量は？
体成分状態から算出された真正体重に対して、筋肉・脂肪の調節量を示しています。調節値を目安に理想的な体を目指してください。

⑧ 基礎代謝量 - エネルギー消費量はどのくらいでしょうか？
人が一日中安静にしても消費されるエネルギー量です。高くなると消費エネルギーが高くなり体中調節がしやすくなります。除脂肪量を基準に計算されており、同じ体重でも筋肉が多ければ、基礎代謝量も相対的に高くなります。

⑨ 身体点数 - 私の体は何ポイント？
現在の体成分状態を分かりやすく点数化したものです。90点未満なら弱い、90点以上は標準、100点以上は強い、110点以上はとても強いに該当します。筋肉が多くなるが、標準まで脂肪が調節されれば点数が上がります。

⑩ インピーダンス - 測定は問題なくできていますでしょうか？
身体に流した2つの電流の部位別測定データです。数値は右腕・左腕・脚体・右脚・左脚の順で、各欄下の方の数値(変動値)が小さく出ます。

⚠ 計画的でない無理な運動や、過度な食事制限は望ましくありません。体成分改善のために運動や食事調節をするときは、必ず専門家とご相談ください。

当院では InBody + オクルーザーを
¥1,050で行っています

これを機会に、ご自分の身体と向き合ってみませんか？詳しくはスタッフまで！