

## 市民歯科健診・親子歯科相談

(一社)我孫子市歯科医師会による、市民歯科健診と親子歯科相談が行われました。

「よく話を聞いてアドバイスしてくださり、歯の不安が解消されました。」「親子で参加可能なところが良かった。次回も来たい。」など、家族そろって歯科健診や歯みがき指導を受け、自身の口腔内の状況を知るよい機会となったようです。



## 身体測定コーナー

自分の身長や体重、血圧の測定を実施しました。自分カルテの記入欄を活用し、自分のBMI値を算出した方も多かったのではないのでしょうか？



身長 しんちやう :                      cm

体重 たいじやう :                      kg

血圧 けつあつ :                      mmHg

**1ポイント**

自分の「BMI」知っていますか？

BMIは、ボネ・マス・インデックスの略で、体格のバランスや、エネルギー収支バランスを示す指標です。  
 体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))で算出できます。

$$\square \text{ kg} \div (\square \text{ m} \times \square \text{ m}) = \square$$

※例えば、体重70kg、身長175cmの方なら、  
 70÷(1.75×1.75)=22.9 で「ふつう」体型となります。

18.5未満	やせ気味
18.5以上25.0未満	ふつう
25.0以上	肥満

ふつうでも油断大敵！

基礎代謝とは、生きていくために最低限必要な活動に使われるエネルギーです。筋肉を増やし基礎代謝量を増やすことで、太りにくく痩せやすいカラダになります。基礎代謝量は加齢とともに低下します。  
 (一般的に男性は40歳代、女性は50歳代で著しく低下します。)  
 そのため、30歳代以降になっても20歳代までの食生活と同じ内容だと、エネルギー量の過剰摂取となり肥満を招くこととなりますよ！