

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・親子歯科相談が行われました。

「先生もやさしくて丁寧でした。疑問に思ったことが解決しました。」「普段できない健康チェックができ、歯を大切にしたいと思うきっかけになりました。」など、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？

CHECK

◆身体測定コーナー◆

身長 : cm

体重 : kg

血圧 : mmHg

自分の「BMI」知っていますか？

BMIは、ボディ・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、
 $70 \div (1.75 \times 1.75) = 22.9$ で「ふつう」体型とわかります。

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稼げるエネルギーです。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歳代以降に於いても20歳代までの良生活と同じ内容だと、エネルギー量の過剰摂取に伴い肥満を招くこととなります！

健康・検診で健康寿命をのびよう！