ドクター・フジ

健康寿命UP術！

バランスの良い食事が歯を作り、病気遠ざける

この連載でも何度か取り上げてきたが、健康寿命を延ばすには、口の中の健康管理が欠かせない。口の機能が著しく低下する状態「オーラルフレイル」に陥ると、2型糖尿病などの生活習慣病の悪化や認知症のリスク、さらには、要介護につながるからだ。

厚労省の「健康日本21（第二次）」では、80歳で20本以上の自分の歯を有する人の割合を2022年に50％とする目標を掲げ、すでに16年には51・2％と、目標を達成した。

しかし、「口腔機能の維持・向上」を示す60歳代における咀嚼（そしゃく）良好者の割合は「22年に80％」の目標に対して、15年時点で72・6％に留まっている。咀嚼の低下には、偏った食事も大いに関係するという。

「栄養バランスが悪いことで、口の中の状態が悪い方が少なくありません。タンパク質やビタミン類、ミネラル分などの不足では、歯や歯茎の健康を保つのが難しいのです。定期的に歯科検診を受け、適正なハブラシを行うことに加え、バランスのよい食事をとることも重要です」

こう話すのは、塚原デンタルクリニック（東京都千代田区）の塚原宏泰院長＝写真。日本口腔外科学会専門医・指導医で、長年、オーラルケアと全身ケアを連動させた治療を行っている。

歯茎の約60％、歯やそれを支える骨の約20～25％は、タンパク質の一種のコラーゲンでできている。また、歯と歯茎の結合にもコラーゲンは必要不可欠だ。コラーゲンを作るには、肉や魚などのタンパク質とビタミン類やミネラル分が必要で、偏った食事でそれらが不足すると、歯茎や歯に悪影響を及ぼし、咀嚼力の低下にもつながる。

「私が診療する際は、オーラルフレイルやその予備軍の患者さんに食事アンケートを実施。3日間、アメやガム、飲み物などを含め、口に入れるものを全て記入していただきます。それを管理栄養士がチェックし、食事の偏りについてアドバイスを行って、食生活の改善に役立ててもらっています」

1日3食を摂っていても、肉類や野菜類が少なく、ご飯や麺類、パンなどの炭水化物の摂取量が多い人もいる。お菓子に含まれる砂糖は、虫歯の原因として知られているが、炭水化物に偏った食事でも、歯と歯茎の隙間に無数の菌が繁殖して炎症を起こす歯周病の原因にもなる。

「砂糖や炭水化物のような糖質をとり過ぎると、歯茎が赤くプヨプヨとした弾力のない状態になりやすく、歯周病を悪化させるのです」

40代で歯周病と診断されたある女性は、塚原院長の指導を受けて間食をやめ、デザートはなるべく食後にとり、バランスのよい食事を心掛けた。すると、赤かった歯茎はピンク色になり、歯周病の進行を食い止めた。口のケアには食生活の見直しも大切なことを痛感しているという。

「肉類や魚、大豆、野菜などを取り入れたバランスのよい食事は、生活習慣病の改善で指導されるのが一般的ですが、口腔ケアでも重要なのです」と塚原院長は話す。

健康寿命を伸ばすためにも歯周病をチェックして気になるときには、歯科医に相談を。

◆歯周病チェック

- □ときどきハミガキを忘れる
- □口の中がすっきりしない
- □ハブラシをしても口の中がさっぱりしない
- □歯茎の色が赤い
- □歯がぐらついてよく噛めない
- □ブラッシング中に血が出る
- □口臭がある

※1つでも当てはまる人は歯周病の可能性がある

ニュースレターコグバンドッチ！「ヒロ人ギン」ムック