

歯の健康と生活習慣病

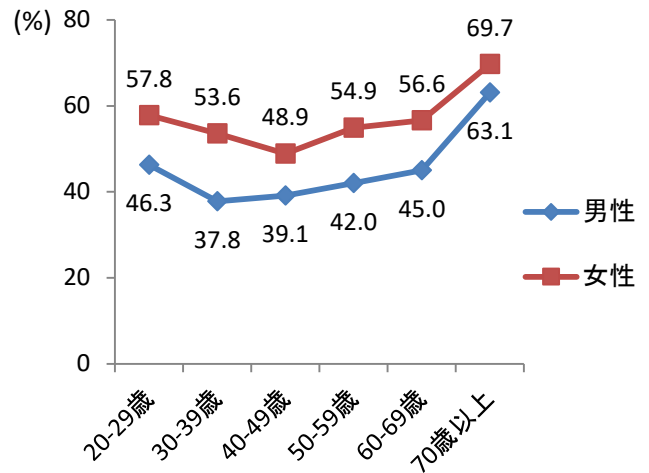
■かんで食べること

ゆっくりと良くかんで食べることは、昔から健康によいと言われてきました。かむことは、食物をかみ砕き、胃腸での消化・吸収を助ける働き以外に、満腹中枢を刺激し、食欲を抑える効果があることがわかっています。しかし、最新の調査から、ゆっくりよくかんで食事ができる人の割合は、半数に達していないことがわかりました。【表1】

特に、30～40歳代の男性では、4割を下回る結果になっており、働き盛りの男性の食事は、かむ回数が少なく、早食いになっていることが示唆されました。

「早食い」や「良くかまない」食事は、肥満と強く関連があることも明らかになっています。早食いは過食につながりやすく、「早食いかつ、満腹になるまで食べる」習慣がある人は、BMI(体格指数)が高く、「早食いせず、満腹まで食べない」人に比べ、約3倍望ましい体重を超過してしまうリスクが高くなると報告されています。

表1 【性・年代別
ゆっくりよくかんで食事ができる人の割合】



■満腹感のメカニズム

人が満腹と感ずるためには、「胃が膨らむ」・「血糖値が上がる」という信号が脳の満腹中枢に伝わり、「満腹になったよ!」という指令が必要です。指令が出されるまでには、20分程かかると言われています。そのため20分間の食べ方を変えることで、食べ過ぎを防ぐことにもつながります。

かむ回数が少なく、早食いになりやすい食事とは、「ラーメンやうどん、丼ぶり、パスタやハンバーガー」などのやわらかい食事が多くなります。そのような食事が続くと、栄養バランスは偏り、炭水化物過多になりやすいです。また、早食いの人ほど、食物繊維の摂取量が少ないこともわかっています。噛み応えのある食品には、食物繊維が多く、脂質や糖質の量は少なめで、ゆっくり吸収される、食後の血糖値が急上昇することを防ぐことにもつながります。

【満腹感のメカニズム】



■噛むことと歯周病

早食いなどで噛む回数が少ない口腔内は、唾液の分泌が少なく、細菌が繁殖し歯周病になりやすい環境です。歯周病とは、歯ぐきの隙間から侵入した細菌が、歯肉に炎症を起こし、さらには歯をささえる骨も溶かしてぐらぐらさせてしまう病気のことです。重症になると、歯が自然に抜け落ちることもあり、歯を失う80%以上の原因は、歯周病もしくは虫歯によるものといわれています。

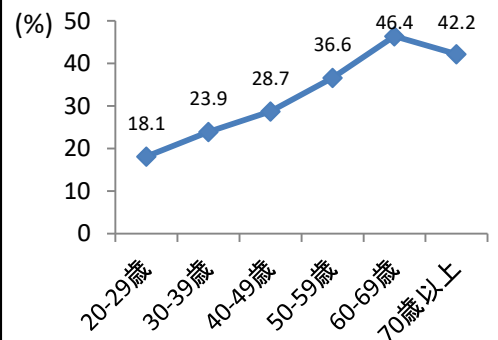
そのため、

歯周病 → 抜歯 → 噛めない

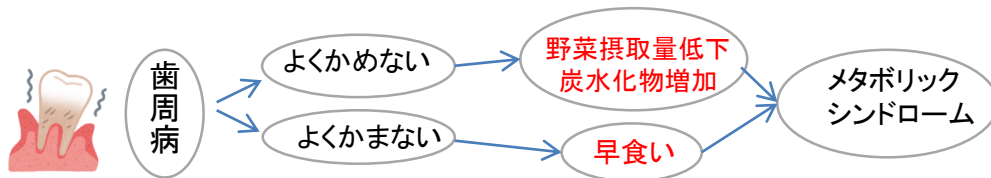
という状況を作り出すことにもなります。

実際に20代、30代でも奥歯で噛むことが困難という方が、約2割もいることがわかっています。

表2 【左右両方の奥歯で
しっかりかみしめられない人の割合】



また、歯周病による歯のぐらつきや欠損は、咀嚼を減らし、早食いや炭水化物の増加、肥満になりやすい環境を作り出すことにつながります。



さらに、歯周病の人は、2型糖尿病や高血圧などの発症が増えたり、進行しやすくなるという報告もあります。

■歯周病と糖尿病

糖尿病とは、慢性的に血管内に大量の糖が流れている状態で、大小の血管を傷つけ、様々な合併症を引き起こす怖い病気です。その糖尿病の発症・進行に関する要因の一つに、脂肪細胞から大量に放出されるTNF- α *があります。TNF- α は、血糖をコントロールするインスリンの働きをブロックすることがわかっており、歯肉の炎症からも産生されるため、歯周病があるとインスリンの働きを妨げ、高血糖になりやすい状況にあります。

また、糖尿病は、

- ・血流が悪くなる
- ・白血球機能が低下する
- ・唾液や歯と歯肉の間からの滲出液中の糖分が高くなる
- ・唾液が減り、口の中が乾燥する

のような環境を作り、細菌が繁殖しやすく、歯周病を発症させやすい状況です。

そのため、糖尿病と歯周病は相互リスクファクターであり、歯周病は糖尿病の第6の合併症ともいわれています。

糖尿病の予防の基本は「食事」と「運動」。「歯の健康」はそれを支える土台になります。柔らかな食事だけでは、血糖値を急激にあげる危険性もあります。食物繊維が多く噛み応えのある食品などを取り入れ、よく噛んで、ゆっくり食事を楽しみましょう。

糖尿病

相互リスクファクター

歯周病

◆良く噛んで、
ゆっくり食べることは…

- ・歯周病予防
- ・肥満予防
- ・糖尿病予防
- ・血糖コントロール良好

ゆっくり食事をする工夫
【1口30噛みを目指して！】

- ・一口づつ箸をおく
- ・一口づつ水分をとる
- ・野菜は大きめ、
固めに調理する
- ・野菜や果物は、
皮をむかずに調理する
- ・玄米や麦ごはんを利用する

など

補足

歯周病と喫煙

喫煙が、がんや心疾患などと深く関係していることはよく知られています。歯周病にも喫煙が大きく関係しており、喫煙習慣があると、歯周病が発症・進行するリスクが2～9倍になることがわかっています。

禁煙は、歯の健康のためにも大切です！！

*TNF- α : 炎症性サイトカインの一つ、適量では、体に必要な物質となるが、増えすぎると体のいたるところに問題を起こす。