

# サクッと学べる 「歯科×食」の健康講座

～ 歯科診療に食事相談を組み込むことで実現する 健康について楽しく解説します ～



## う蝕&歯周病と食事の関係

歯のぐらつきや痛みによる不快感から十分に咀嚼ができず、食べたいものが食べられなければ大きなストレスとなります。当然、う蝕や歯周病も放置すれば、食事を味わうゆとりや楽しむ満足度は半減し、お腹を満たすだけの行為となってしまいます。



以前、こんな患者さんと出会いました。歯がなくても「嚙まずに飲み込めば何とかなる」、「柔らかいものを選んで食べればいい」「固いものは一切食べない」と言うのです。何を食べるかは本人の自由であり、食に対する価値観を強要するわけでもありませんが、果たしてそれでいいのでしょうか？

嚙まずに飲み込む習慣や偏食は、咀嚼筋の衰えや唾液分泌の低下に加え、栄養バランスが偏ることで高血圧や脂質異常症、肥満など加齢関連疾患を助長します。しかも！なんと、この患者さんは2型糖尿病で内科通院中というではありませんか。

✗ 「柔らかいものを選んで食べればいい」  
「固いものは一切食べない」



う蝕や歯周病は決して口腔に限局した疾患ではなく、基礎疾患を持った患者さんであれば間接的には命取りになる疾患と言っても過言ではありません。身近なかかりつけ歯科として歯科治療の意味をしっかりと患者さんに教育することは大切です。



記事

長谷剛志先生

公立能登総合病院 歯科口腔外科 部長

発行：森永乳業クリニコ株式会社  
クリニコ認定栄養ケア・ステーション