



# 意外と知らない歯科知識 栄養と咀嚼の大切さ 病気を予防するという考え方

ウイルスなどの感染症から身を守るためには免疫力を高めることが大切だと言われています。その免疫力は栄養状態によって支えられているのです。そこで栄養と食事と咀嚼の関係について赤木先生に話をききました。

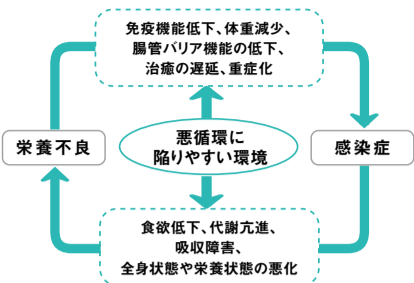
この先生に聞きました!



赤木 善 院長  
赤木 善 先生  
歯学博士。1984年赤木歯科開設。35年前からインプラント治療を行う。米インプラント学会アソシエイトフェロー、日本口腔インプラント学会認定専門医・指導医。歯科医師臨床研修指導医。再生医療認可施設。

## 病との闘い 栄養との関係

栄養不良の状態では免疫機能が低下し、感染症にかかりやすくなり、重症化、治療期間の長期化、合併症が生じやすくなります。免疫学の進歩により栄養と感染症の関係が急速に明らかになってきました。最近では、ビタミンD、亜鉛などの免疫調節作用、感染症に対する作用が明確に示されています。栄養不良による病気のわかりやすい例で言えば、日露戦争での「脚気」です。陸軍の軍医であった森鷗外は脚気の原因を伝染病だとした



免疫機能低下、体重減少、腸管バリア機能の低下、治療の遅延、重症化

悪循環に陥りやすい環境

栄養不良

感染症

食欲低下、代謝亢進、吸収障害、全身状態や栄養状態の悪化

1977年に当時のアメリカのフォード大統領が医療が進行している中、病人が増加していることについて、上院議員であったマクガバン氏に調査させた「マクガバンレポート」というものがあります。その結果として「肉を主体とした薬漬けの食、食べ物に心疾患、脳卒中の原因であり、このまま間違った食生活を改善しない限りアメリカは病と共に滅ぶだろう」と発表しました。ここ

野菜やくだもの、豆類、全粒穀物、魚類、木の実、種子など栄養価の高い食品を食べていけば栄養状態は向上します。いくつかの研究の結果、栄養素が高くカロリーの低い食品を摂ることで、老化を予防し寿命を延ばす一助になるとが確認されています。このように栄養についてお伝えしてきましたが、

## アメリカは早くから 補完代替医療の道へ

1977年に当時のアメリカのフォード大統領が医療が進行している中、病人が増加していることについて、上院議員であったマクガバン氏に調査させた「マクガバンレポート」というものがあります。その結果として「肉を主体とした薬漬けの食、食べ物に心疾患、脳卒中の原因であり、このまま間違った食生活を改善しない限りアメリカは病と共に滅ぶだろう」と発表しました。ここ

野菜やくだもの、豆類、全粒穀物、魚類、木の実、種子など栄養価の高い食品を食べていけば栄養状態は向上します。いくつかの研究の結果、栄養素が高くカロリーの低い食品を摂ることで、老化を予防し寿命を延ばす一助になるとが確認されています。このように栄養についてお伝えしてきましたが、

## 食事の見直し 咀嚼の大切さ

野菜やくだもの、豆類、全粒穀物、魚類、木の実、種子など栄養価の高い食品を食べていけば栄養状態は向上します。いくつかの研究の結果、栄養素が高くカロリーの低い食品を摂ることで、老化を予防し寿命を延ばす一助になるとが確認されています。このように栄養についてお伝えしてきましたが、

医療法人 貴志会  
赤木 善 先生  
再生医療認可施設  
高槻市高槻町 7-25  
072-682-0190  
http://www.akagi-implant.com/

### 口腔機能UPと口腔ケアで、認知症の予防を 歯周病原菌Pg菌が認知症の原因物質を増やす?

厚労省の統計によると2025年の認知症患者数が700万人になります。エーザイが開発したアルツハイマー病の治療薬「アデュカヌマブ」が米国で承認されましたが、認知症の予防に重要なのが口の健康です。アルツハイマー型認知症は、脳のゴミ、アミロイドβタンパク質に

よって脳の神経細胞が死滅していきまます。歯周病原菌Pg菌は血液脳関門を侵入し、免疫細胞の過剰反応によりカテプシンB(タンパク質分解酵素)が放出され、アミロイドβを増やし、アミロイドβを増やし、これを分泌促進すれば、これを分解するネプリライナー素を活性化させます。Pg菌の検査や口腔機能の低下は咬合圧、咀嚼能力、舌圧の検査で分かるので、かかりつけ歯科医院にご相談下さい。

朝倉 善 院長  
朝倉 善 先生  
歯学博士  
日本糖尿病協会  
歯科医師登録医  
大阪大学歯学部  
臨床研修指導医

【歯科セカンドオピニオン外来】  
歯周病、咬み合わせ、インプラント、入れ歯、口臭、訪問診療、矯正診療、CT画像診断、審美歯科、ホワイトニング、金属アレルギーなどはお気軽にご相談ください。  
歯の悩み相談は春日丘本院で院長が行っております。

0120-468-321  
HP: http://asakura-dental.com

## 伝言板

掲載お申込みの  
締切 毎月10日

【教えます】

- 箏・三弦教室 菊志乃 史  
072-624-4060 JR茨木駅東200m
- 中国語・韓国語 会話  
入門～上級 グループも個人も  
阪急茨木駅 072-622-8322
- 尺八・箏・三弦教室・西田・菊富沙  
曜日・時間相談可 072-696-6750
- 腹式呼吸・発音・発声 歌唱指導  
出張・個人指導 石井072-623-6568
- ピアノ・ボイストレーニング・フルート・ギター・バイオリン・サクソフーン・トランペット・ウクレレ  
体験有 06-6876-1871 松本楽器

【レンタルスペース】

- シェアスペースを趣味や特技を  
生かしてお店や教室に 吹田市  
山田南 090-8794-0021 村田  
jist.colores@gmail.com

〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23  
シティライフ・伝言板係  
FAX 06-6368-3505  
Eメール dengon@citylife-new.com  
問合せ/06-6338-0640

申込方法  
「内容・氏名・住所・TEL・FAX」を記入の上、FAXかハガキかEメールでお送り下さい。1行15文字(初行のみ14文字。英数字は2文字で1字扱。)2,750円  
「教えます」のみ1,650円。新規の場合は振込確認後の掲載となります。お申込みを頂いた際に郵便局の振込先をお知らせしますのでお手続き下さい。

## この街の未来をひらく

この街の未来をひらく  
北おおさか信用金庫

北おおさか信用金庫 検索  
お取引のない方もお気軽にご相談ください

## CROSS WORD

応募方法/はがきもしくはFAXに解答と〒・住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記の上、編集部までお送りください。抽選で5名様に記念品をプレゼント。(毎月20日〆切)

応募先/FAX: 06-6368-3505  
〒566-0001 摂津市千里丘1-13-23  
シティライフ「クロスワード」係

●8月号の答え カツオノエボシ

キーが「\*秋の七草\*」の部分には、秋の七草の名前が入りますが、ひとつだけ入らないものがありますので、それを答えてください。  
(作・あさみ順子)

### タテのキー

- \*秋の七草\*
- ミニコミ。新聞、出版、放送など
- 吸ったり吐いたり、切ったり潜めたり
- \*秋の七草\*
- 羽毛が入って暖かい○○○ジャケット
- たまには回らないのをお好みで食べてみたい
- 辛口コメントが人気の、マツコ○○○○
- 中核、中心部。○○タイム
- ハットを振らずに三振
- \*秋の七草\*
- ロシア特有の3頭立ての馬ぞり
- 高齢者。○○○カー。○○○アドバイザー
- 効果。業の○○○を確かめる
- \*秋の七草\*
- ボキャブラリー、日本語では

### ヨコのキー

- クジャクやオシドリで派手な方の性別
- 住所、氏名などを記したこれをつけておけば安心
- \*秋の七草\*
- 「冬のソナタ」でヒロインを演じたチェ○○は「愛の不時着」に特別出演
- \*秋の七草\*
- 顔に真珠、猫に○○○
- 人間は肺で、魚はこれで呼吸する
- 耳かきや綿棒で取り除く
- 上品で粋なこと。○○○なファッション
- 那須与一は扇を、ウィリアム・テルはリンゴをこれにした
- 草書や行書で書くこと。あまりやりすぎると読めない
- この植物の地下茎がレンコン
- 泳ぐ宝石とも言われる鑑賞魚
- 旧約聖書の登場人物。神のお告げで巨大な箱舟を建造した
- 特別な名を持つ有名な菓子。地方の○○○を取り寄せる

解答