

7 | 内臓（全身）疾患の原因となる歯周病予防の食生活と口腔ケア

Dietary habits and oral care to prevent periodontal disease that causes visceral (systemic) diseases

別部 尚司

Hisashi J. Beppu

別部オーラルヘルスケア&クリニック

Key Words

- ▶ ペリオドンタルメディシン (periodontal medicine ; 歯周医学)
- ▶ 歯周病
- ▶ 生活習慣病
- ▶ バクテリア バイオフィーム (bacteria biofilm)
- ▶ 菌血症 (bacteremia)
- ▶ 食・栄養

Summary

I present and explain some insights into the relationship between periodontal disease (POD) and visceral (systemic) diseases, nutritional choices which are effective in preventing POD, oral care, and how to control POD, which is a multifactorial disease.

I specifically mention the following : early dietary guidance is necessary for POD prevention. The onset of POD and caries is due to a nutritional imbalance. To prevent caries, sugar other than that used for seasoning should be avoided and high glycemic index diets should be refrained from. Foods and ingredients that are said to be effective in preventing POD and improving the condition are a low-fat, high fiber diet, omega-3 fatty acids, vitamin C, vitamin D, flavonoids and carotenoids. Prevention, treatment and management of POD : the importance of regular visits to “preventive management type family dentistry” cannot be understated. Saliva action and saliva power is important to prevent POD. Prevention of bacteremia by brushing and flossing is the basis of longevity. Bacterial control alone is not sufficient to prevent and manage POD.



別部 尚司

別部オーラルヘルスケア&クリニック院長
1976年 神奈川歯科大学卒業, 東京医科歯科大学第2口腔外科を経て, 1988年 別部歯科開業 (千葉県船橋市), 2006年 別部オーラルヘルスケア&クリニック移転開業 (東京都中央区日本橋)。
歯学博士, 日本抗加齢医学会評議員・幹事。日本再生歯医学会代議員。日本ポジティブサイコロジー医学会評議員。日本再生歯科医学会常任理事。(特非)日本顎咬合学会指導医, 日本顕微鏡歯科学会専門医, 加齢画像研究会評議員。頭頸部下顔面から生活習慣病予防, 治療に従事。

info@beppu-dc.com

はじめに

近年, ペリオドンタルメディシン (periodontal medicine ; 歯周医学) のエビデンスが多く報告されてきている。ペリオドンタルメディシンとは, 「歯周病の予防治療を科学的根拠をもって行うことと, 歯周病が全身へどのようなかかわりをもつか, さらに全身疾患が歯周病にどのような影響を与えているかを研究する分野」と定義されている。これにより全身の健康のための歯周病管理 (予防, 治療, 食指導) の重要性がますます強調されるようになった。

慢性炎症を抑えて老化を抑制し, 健康長寿を実現することが重要な医療目標の一つである。しかし歯周病細菌や炎症性サイトカインの産生物が, 血行を介して血管壁や気管支などに定着, 組織を破壊し, 全身組織を傷害し, 疾病を発症させたり, 進行させたりすることは, 全身の健康を損なう意味で大きな問題である。

歯周病と内臓（全身）疾患のかかわり

歯周病関連細菌やう蝕原因菌が, さ