

ほほえみ

Nishimura Dental Clinic

Vol.464
2023年
4月号

食べることは、生きること

突然ですが、世界一多い疾患は何だと思いますか？察していただけると思いますが実はむし歯なんですね。2010年にWHO（世界保健機構）から発表されたデータで1位にむし歯、6位に歯周病が入っています。

3月に東北大学の相田教授の講演を聞き、こういった統計データからわかる学びました。その中で、「死亡につながる要因」として、残っている歯の数が男性では2位、女性では7位となっており、歯が多く残っていることが寿命を延ばすことを表していました。もちろん死亡につながる要因の1位は男女ともに年齢です。

歯が多く残っていることは栄養面でも意味がありますが、それに加えて歯が少ない人ほど社会的孤立が多いというデータがあり、それは見た目を気にして人と会えなかつたり、食事に時間がかかるので他人との食事が億劫だつたりと様々な要因が関係しています。この社会的孤立は認知症と深くかかわりがあり、間接的にも歯の数は影響しています。

今回、こうしたデータからも改めて歯の健康の大切さを感じ、皆様の「生きる」を支える仕事への思いも一層深くなりました。

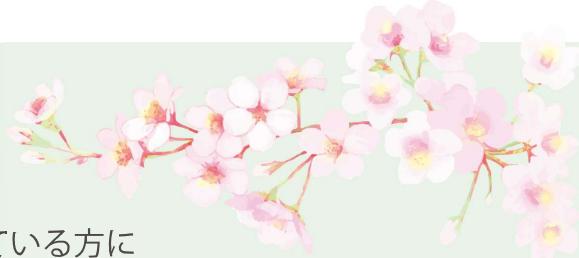
院長 西村 誠

健康には水分補給が大切ですが、よく言われる「お茶やコーヒーは利尿作用があるから水分補給にならない（むしろ脱水になる）」というのは本当なのか？と気になり調べてみると実は誤解も多いことが分かりました。結論から言うと、カフェインを含む水分も水分補給源になると言えます。

食事摂取基準などを策定する米国医学研究所（IOM）など複数の研究によると、日常的にカフェインを摂取していると耐性がつくので、それによる利尿作用はほとんど見られないそうです。日本人はお茶を飲む習慣があるので、ほとんどの人には耐性があると思われます。ただし、カフェインは推奨摂取量を超えると様々なリスクもありますので、もちろん水と合わせて摂取することが健康には良いのは間違いないでしょう。でも何らかの事情でコーヒーしか手元に無い、という状況があれば、脱水作用を恐れて我慢するよりもむしろ脱水予防の水分補給として摂取できることは覚えておいて良いと思います。

医療ライター 妹尾 淳子

むし歯のおはなし

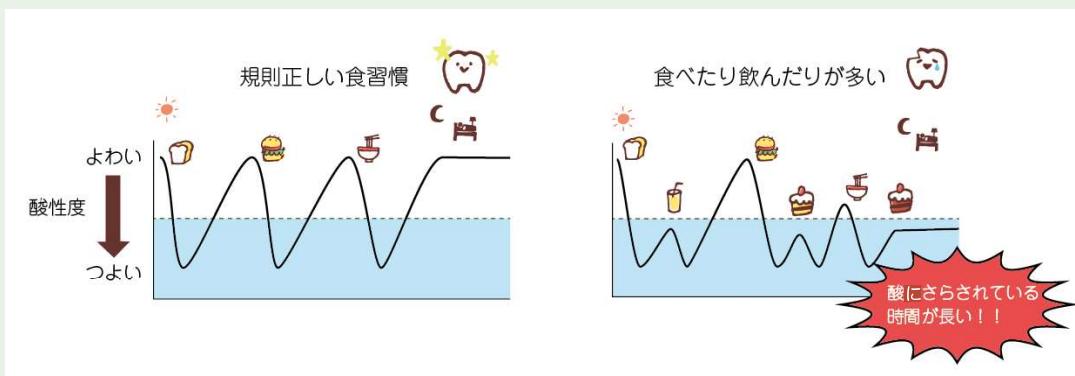


定期検診に通い、むし歯のない良い状態を保っている方に
あるとき突然むし歯ができてしまったことがあります。歯みがきをサボり気味
だったというわけではないようです。何故でしょうか？

Aさんは中学卒業までむし歯はありませんでしたが、高校入学後しばらく
して来院するとむし歯がたくさんできていました。

詳しく話を聞くと、クラブ活動で先生からこまめに水分補給をするように
言われていました。ただこの飲み物がスポーツドリンクだったのです。(スポー
ツドリンクには糖分がたくさんはいっています。)

高齢のBさんはがん治療を受けていた間にむし歯が増えてしまいました。
がんがむし歯を作ったわけではありません。がん治療の副作用でお口が乾き、
あめが手離せなくなっていたからです。



甘い物の取り過ぎがむし歯の原因になることは知っていても、生活や環境が変わったとき
にそのことを忘れ、知らないうちにお口の中に甘い物が入っていたようです。少量の甘
い物でも長い時間お口の中にあると、あっという間にむし歯ができてしまいます。

参照：歯と口の健康 アラカルト

西村歯科では、むし歯リスクの軽減のため1日の飲食は食事の3回と間食1回の計4回
までとし、お口の中が酸性である時間ができるだけ短くなるような食生活を推奨していま
す。何かをしながらや時間を決めずにダラダラと食べるのは控えましょう。

また、問診を通してそのようなリスクが生活や習慣に隠れていないかお伺いをし、リス
クを見逃さないようにしています。定期的なメンテナンスでお口の健康を保ちましょう。

受付 北田 美鈴

「ほほえみ」パックナナーはホームページにも掲載中です！

西村歯科 泉大津

