



椎名 美佳 先生

略歴

2011年 同志社女子大学生生活科学部食物栄養科学科管理栄養士専攻卒業
2011年 委託給食会社勤務
2014～2018年 3院の歯科医院にて歯科助手兼管理栄養士として勤務
2017年 医療社団法人碧桜 秋葉原駅クリニック（現在に至る）
2020年 リムデンタルクリニック（現在に至る）

管理栄養士

歯科と栄養 二足のワラジの会所属 運営委員

日本臨床栄養協会 栄養相談専門士

チェアサイドからはじめる食事相談

歯科と栄養 二足のワラジの会
椎名 美佳

歯周病は細菌の感染によって引き起こされる炎症性疾患である。しかし歯周病を生活習慣病として捉えた場合にはリスク因子の中でも環境因子における食生活の対策を行うことが重要である。なぜなら健康な食事は慢性炎症を抑えることが可能だからだ。また、う蝕予防や高齢者のオーラルフレイルの予防・改善にも食生活の影響は大きい。そのため、歯科医院で食・栄養サポートを行うことの必要性は日々高まってきている。

では一体、健康な食事とは何なのか。本セミナーではこのことを「何を、どのように食べるか」という観点で説明したい。

まず「何を食べるか」であるが、これは主食・主菜・副菜を揃えた食事を心がけること、そしてさまざまな食品を食べること、この二点を意識していただきたい。例えば歯肉に必要な栄養素と聞いてたんぱく質とイメージする人は多いだろう。しかし、歯肉を構成するコラーゲンの生成にはたんぱく質だけではなくビタミンCや鉄分も必要である。そしてたんぱく質を体内で効率よく使うには十分なエネルギー摂取も不可欠である。このエネルギー源、たんぱく源、微量栄養素（ビタミン・ミネラル）源を視覚化したものが主食・主菜・副菜であり、この3つを揃えたら「健康な食事」のスタートラインといえる。

最近では栄養が歯周病に与える影響を評価する様々な研究が行われている。これまでに一部のビタミン類、カルシウム、マグネシウム、脂肪酸などが歯周病と関連していることが報告されている。しかし、これらの栄養素を単一の食材や食品で摂取することは困難であるほか、食材ごとにその栄養素の特徴は異なる。そのため、さまざまな食品を偏りなく食べることが健康な口をつくる上で、非常に重要であると言える。

次に「どのように食べるか」であるが、歯科から発信するメッセージである以上、「よく噛むこと」を外すことはできないだろう。せっかく治療やメンテナンスをして守ってきた歯も使わなくては意味がない。また使わない部分は衰えていくというからだの性質上、よく噛むことは噛む力を維持する上で必要な筋肉トレーニングでもある。しかしながら、ただ硬いものを食べればよいというわけではなく、足底接地の姿勢をとったり繊維の多い食材や皮付き・骨付き食材を選んだりするなどして、噛む回数を増やすことや口腔周囲筋（口唇、舌など口腔の機能）を使う食事の摂り方に焦点を当てることが重要である。

自らの健康を守る行動、それは日々の食生活である。毎回の食事で満点を目指すことは難しくとも、1日単位や1週間単位で70点を目指すことは決して難しいことではない。そのような積み重ねが生涯自分の歯でおいしく食べることへと繋がっていくのである。チェアサイドからはじまる食事相談は患者が自身の食生活に興味をもつ入り口となる可能性を秘めている。「今朝は何を召し上がりましたか」—こんな何気ない一言からはじめてみてはどうだろうか。