

意外と知らない歯科知識

「腸活」の本来の意味

「腸活」という言葉を最近よく聞くようになったという方も多いのではないのでしょうか。前月号から引き続き、「腸活」が本来意味する内容について赤木先生に話を伺いました。

この先生に聞きました!



赤木歯科 赤木 啓院長
歯学博士。1984年赤木歯
科開設。39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。

腸の写真からわかる 栄養摂取の大切さ

前月号では昨今、多く取り上げられるようになった「腸活」について、疑問を示しました。「腸」にとって本当に大切なことが忘れられているように思います。左にある「腸の写真」はそのことを如実に示しています。この写真は日本においでがん治療にいち早く栄養治療を導入された命を救われた東口高志先生(当時 藤田保健衛生大学)の貴重な写真です。2007年に

出された保団連の増刊号に掲載され、がん治療だけでなく多くの病気の治療も栄養摂取こそが基本であり、食べるという行為自体(口から始まる腸管から栄養をとること)が大切だと述べられていました。

栄養の摂り方と 腸の関係性

以前は「がん患者さんに栄養を与える」と、がんの増殖を促進するため、栄養は最低限のレベルに抑える」とされていた時代がありました。しかし、栄養状態を

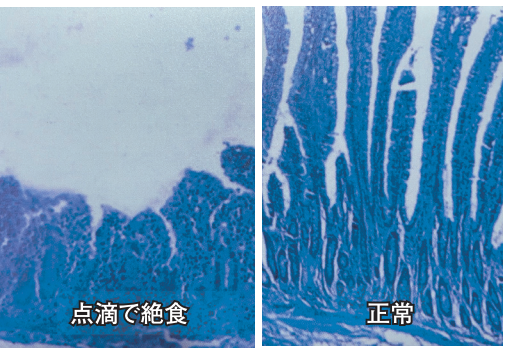
改善し良好な状態を維持することで、がん治療の予後が大きく改善することが今では常識になっていきます。例えば、点滴での栄養摂取が長期にわたると、腸自体が本来持つ栄養を吸収する役目を果たさなくなり、腸のひだの退縮による腸全体の機能や役割の低下が起きます。そして、腸が受け持つ全身の免疫力の低下によって、感染症にかかりやすくなるといった問題が起きます。感染症予防も口から栄養を摂ることがとても大切なことだと言えます。

咀嚼から始まる 本来の「腸活」

快便と導きます。たとえばどんな薬でも正常化させるのは難しいでしょう。腸の健康、正常な機能・形態を保つためには、しっかりとした咀嚼やくこそ、入口というだけでなく、「腸活そのもの」と言っても過言ではありません。よく噛んで口腔内を清潔にすることは、腸内環境の悪化を予防することにもつながります。よく噛むことで食べ物が細かく砕かれ、食物繊維は腸内の善玉菌にとってエサになるため、食べ物をよく噛むことは善玉菌の増殖を促して腸内環境を整えることにもつながります。

もう一度そのことを考えてみてください。

正常な腸と点滴で絶食状態だった腸との比較



[出典]月刊保団連

委縮した腸粘膜を正常な形態に戻し、本来の働きを取り戻すための唯一の方法は、食べ物を口からしっかりと自分の歯で咬み砕き、十分に唾液と混ぜて咀嚼し、飲み込み胃に送り込むことです。そのことが全消化管を目覚めさせ快眠、

医療法人 貴志会
赤木歯科

再生医療認可施設
高槻市高槻町 7-5
※2022年12/1から2年間、
仮診療所で診療しています。
仮診療所:高槻市高槻町 2-11-3F

☎072-682-0190
<https://www.akagi-implant.com/>

