



特定非営利活動法人日本臨床歯周病学会
第33回年次大会

市民フォーラム

川島隆太教授が語る

食と脳の健康

東北大学加齢医学研究所 川島 隆太 教授



歯周病と全身の健康

東北大学名誉教授 島内 英俊 教授



日 時

平成27年7月18日(土) 14:00 ~ 15:30(開場／13:30)

場 所

仙台国際センター(会議棟) 会場／萩
(仙台市青葉区青葉山無番地 TEL:022-265-2450)

参加費

無料 先着400名

お問い合わせ

市民フォーラム係り
〒980-0804 仙台市青葉区大町1-4-1-4F JTB東北 MICEセンター
TEL:022-263-6716 FAX:022-263-7481 (平日9:30~17:30／土・日・祝日は休み)
E-mail:jacp33@th.jtb.jp URL:<http://jacp33.umin.jp>

- 理事長 二階堂 雅彦 ●大会長 江澤 康博 ●実行委員長 杉山 豊
●主 催 特定非営利活動法人 日本臨床歯周病学会 <http://jacp33.umin.jp/>
●後 援 日本歯周病学会、日本学術会議、日本医師会、日本歯科医師会、日本歯科医学会、日本歯学系学会協議会、歯学系学会社会保健委員会連合、日本歯科技工士会、
日本歯科衛生士会、宮城県医師会、仙台市医師会、宮城県歯科医師会、仙台歯科医師会、宮城県歯科衛生士会、宮城県歯科技工士会、宮城県、仙台市、石巻市、
NNK仙台放送局、TBC東北放送、仙台放送、三ツ星テレビ、KHB東日本放送、河北新報社



東北大学
加齢医学研究所
川島 隆太 教授

Food and Brain Health

普段あまり気にしてはいないであろう、基本的生活習慣が、私達の人生の質を決めていることがはっきりとしてきました。私達の調査研究結果からは、朝食を良く噛んできちんと食べる、早寝早起きをするという、本来当たり前に行うべき生活習慣を「意識して」行なうことが、生活の質を高めると考えられます。

脳を良く働かせるための朝食のポイントは2つあります。一つ目は脳細胞のエネルギー源であるブドウ糖を十分に供給することと、ブドウ糖が有効に脳細胞で使われるようにするための補助的な栄養素をきちんと摂ることです。ブドウ糖を脳細胞が効率的に使うためには、ビタミンB群、必須アミノ酸のリジンを摂る必要があります。二つ目のポイントは、血液中のブドウ糖濃度の変化を少なくする、いわゆる、低G I (インスリンがでにくい) の食事が、脳の発達や働きに良い影響を与えます。



東北大学
名誉教授
島内 英俊 教授

Dental Disease and Overall Health

歯周病は口の中の細菌（プラーク）が原因で起きる病気で、最近の厚生労働省の調査では日本の成人のおよそ8割が罹患していることが分かっています。歯周病は、その罹患率の高さから人類最大の感染症とも呼ばれていますが、歯を喪失する最大の原因にもなっています。⁶医食同源、という言葉がありますが、要是全身の健康を維持していくにはバランスのとれた食事を美味しく食べることが必要で、歯が抜けてしまうと⁶健康によい食、は摂りにくくなります。

さて歯周病は、タバコなどの生活習慣以外にも、糖尿病のような全身疾患の影響を受けて重症化しやすいのですが、最近、逆に歯周病が様々な全身の病気のリスクになることが明らかになってきました。そのような病気として、心筋梗塞や狭心症などの心臓血管の病気、糖尿病、誤嚥性肺炎や低体重児早産などがあります。特に心臓血管の病気や糖尿病はメタボリックシンドロームの進行によって生じる病気ですが、歯周病と肥満・高脂血症との直接的な関わりも示されています。従って歯周病の予防・早期治療は、単に口の中で歯を長く残すためだけでなく、全身の健康を維持するためにも重要です。