

論文内容要旨

Influence of Meal Sequence and Number of Teeth Present
on Nutrient Intake Status: A Cross-Sectional Study

神奈川歯科大学大学院歯学研究科

歯周病学分野 喜田 さゆり

(指導: 小牧基浩 教授)

論文内容要旨

健康を維持するには適切な栄養摂取が不可欠である。しかし、必要な栄養素の摂取不足や過剰摂取による生活習慣病が問題となっている。医科における糖尿病患者や生活習慣病予防のための食事指導の1つとして、「食べる順番」がある。炭水化物を摂取する前に、食物繊維やたんぱく質および脂質を摂取することは、2型糖尿病患者や健康な人の肥満抑制や食後血糖値上昇抑制に関連があることが示されている。また、歯数の少ない人は栄養素の摂取量が減少し、慢性疾患を発症するリスクが増加する可能性があるとの報告があり、口腔の健康と全身疾患との関連性は食事によって部分的に説明できる可能性がある。しかし、栄養摂取状況や食事順序と関連して口腔状態を調査した研究はほとんどない。この研究は、食事の順序が栄養摂取状況に及ぼす影響、およびこれらの関係が現在歯数に関連しているかどうかを明らかにすることを目的とした。対象者は2018～2021年に神奈川歯科大学歯学部附属病院の医科歯科連携センターで募集した外来患者238名であった。身長、体重、体格指数(BMI)、HbA1c、歯周ポケット炎症面積(PISA)、咀嚼能力、舌圧、口腔粘膜水分量の検査を実施し、質問票を用いて「野菜料理、肉や魚料理、主食(米、パン、麺類など)」の順番で食事をしているかについて調査した。栄養摂取状況は、簡易型自記式食事歴法質問票(BDHQ)を使用して評価した。分析は、「食べる順番を意識している群」と「食べる順番を意識していない群」をマンホイットニーのU検定を用いて比較した。さらに、栄養摂取状況を目的変数、食べる順番と現在歯数を説明変数、性別と年齢を共変数とした重回帰分析を行った。食べる順番を意識したグループでは、n-3系脂肪酸、総食物繊維、カルシウム、ビタミンCなどの栄養素の摂取量が多かった。飽和脂肪酸の摂取量は歯数が少ないほど増加していたが、食べる順番とは関連がなかった。本研究は、食べる順番を意識することで栄養摂取状態が改善される可能性があることを初めて示した。食物繊維摂取量と死亡率や生活習慣病との関連が報告されているが、食物繊維やその他の必要な栄養素の摂取は不足しており、適切な食事指導が求められている。さらに、栄養摂取と歯周組織との関連や、補綴治療後の食事指導の効果についての報告もあり、食事指導は医科だけでなく歯科においても実施されることが期待される。結論として、食べる順番への意識は栄養素の摂取状況と関連していることが示された。現在歯数が少ない場合、食べる順番への意識に関係なく、飽和脂肪酸の摂取量が多いことが示唆された。