

# CONTENTS

## 【第1章】アンチエイジング栄養学概論.....7

### 1 歯科とアンチエイジング.....8

- なぜ口腔の悪化を阻止できないのか
- おつき合いが長くなると見えてくるもの
- 百寿者が普通にいる未来
- 「健康寿命」の延伸は国家の生命線
- 元気な高齢者は、医療費を使わない
- 「元気で長寿を享受する」とは
- 「実践の継続」をサポートしていく責任がある——アンチエイジングのパスに乗ろう！
- 慢性炎症のコントロールが運命を決める
- 歯科はメタボリック・ドミノの最上流
- 歯科臨床と生化学をリンクさせる

### 2 オートモレキュラー栄養療法って、なに？ ——キーワードは「至適量」.....18

- こんな症状、思い当たりませんか？
- 分子レベルで細胞の機能を考える
- 「推奨量」と「必要量」、なぜミスマッチが起きる？
- 必要な栄養素に個人差が生まれる理由
- 知れば納得、「臓器特異性」
- ドーズ・レスポンス
- 吸収能力を左右するもの
- オートモレキュラーでの核となる考え方
- 検査の「基準値」のカラクリ
- 上げる要素と下げる要素
- 食事で解決が理想だが
- 歯科外来でのオートモレキュラー

## 【第2章】栄養素が身体に与える影響.....31

### 1 ヒトは食べたものでできている.....32

- なぜ赤ちゃんの肌はみずみずしい？
- 創傷治癒の現場で起きていること
- タンパク質にしかできないことがある
- 生体に欠かせない、さまざまな役割
- とってもデリケートで、取扱注意
- コラーゲンと歯周組織
- 歯周組織の賦活に有望なコラーゲンペプチド
- 硬組織形成の遺伝子に関連する因子も増加
- 口腔の健康はタンパク質が握る
- どんなタンパク質を、どれだけ摂るのか

### 2 ビタミンCと鉄——生体内の多彩な機能.....44

- ヒトはビタミンCを合成できない
- 入口も出口も狭い鉄の代謝
- 異物の代謝・活性酸素・重金属
- あなたが知らない「かくれ貧血」
- ビタミンCを補充する際の注意点
- 鉄を補充する際の注意点

### 3 糖質との上手なつき合い方.....52

- むし歯予防、それだけではもう済まない
- 糖質の「甘くない」話
- 食後高血糖（血糖値スパイク）は万病のもと
- 生体の機能を狂わせる「糖化」
- 血糖値の制御が重要な理由
- 高血糖になる「低血糖症」
- 血糖値を安定させるためには
- 日常に潜むHFCSの恐怖
- HbA1cは万能ではない
- GI値とGL値
- 正しい低糖質食のススメ

### 4 ビタミンB群とエネルギー産生——より充実した生活のために.....67

- ビタミンBが鍵になった症例
- すべてに優先されるもの
- エネルギー工場に必要なもの
- スムーズな栄養素代謝に不可欠
- チームワークは抜群
- ビタミンBが不足すると
- ビタミンBが鍵になった症例～その後

**5 酸化ストレスと抗酸化物質**.....74

- ミトコンドリアの宿命
- 現代社会と酸化ストレス
- 抗酸化物質とは

**6 脂質のトリビアをひも解く**.....77

- 「不当判決」を受け続けてきた脂質
- 燃費は最高なのに、嫌われ者
- 細胞膜はダイナミックな生命活動の舞台
- 現代では嫌われがちな中性脂肪
- 動物性脂肪は体内で固まる？!
- もういない? 「必須脂肪酸」
- ココナッツオイルが認知症に即効なわけ (ケトン体)
- $\omega$ 3系は記憶力の源泉
- 事件現場に居合わせたコレステロール!
- 低コレステロールは大切な栄養の枯渇を招く
- お腹の脂肪はどこから来たか
- トランス脂肪酸でガラパゴス化の懸念
- アブラと上手につき合うコツ

**7 脂溶性ビタミンと口腔免疫——オーソモレキュラー的な処方とは**.....89

- 細胞機能のキモは「脂」が握っている!
- 口腔の免疫を左右するビタミンA
- 世界が注目するビタミンD
- 過不足を直接評価できる唯一のビタミン
- 手軽に始めるビタミンD補欠
- 細胞膜の守護神、ビタミンE
- 高齢社会におけるビタミンKの新たな意義
- 脂溶性ビタミンを単純に語れない理由
- 情報提供と自己責任の国、アメリカ

**8 ミネラル代謝と歯周組織——カルシウム・マグネシウム・亜鉛を中心に**.....98

- 歯周病やインプラントのリスクにどう備えるか
- 生命維持にも直結する重要ミネラル
- 日本人の摂取量はつねに不足
- 過不足は血液検査ではわからない!
- カルシウム・パラドックス
- 吸収と骨粗鬆症、そして腸内環境
- 骨に重要なミネラルは他にもある
- マグネシウムも摂取しよう
- 亜鉛不足がもたらす口腔の機能不全
- 亜鉛を効果的に摂取するには
- 糖代謝とミネラル——現代食とリンの別れがたい仲

**9 腸と脳、口腔の健康トライアングル——巧妙なギブアンドテイク**.....106

- 腸は第2の脳
- 崩れつつある「フローラの断絶」
- 腸内環境を整えるには
- 先発メンバーは簡単には変えられない
- 口腔内にも善玉菌を
- その抗菌薬、本当に必要ですか? ——海に向こうの気になるデータ
- ピロリ菌と歯周病——ピロリ菌は口腔の敵でもある
- ピロリ菌と唾液緩衝能
- 歯周ポケットに潜むピロリ菌
- 歯科から除菌外来へ
- プロトンポンプ阻害薬 (PPI) と口腔の健康——文豪を最期まで悩ませたもの
- PPI連用の患者さんへの対応
- 健康トライアングル

### 【第3章】Q&A 栄養療法を取り入れるには ——基本スタンスから小技まで……………121

Q1. 患者さんに栄養の話をする「きっかけ」が掴めません。……………	122
Q2. 患者さんに栄養について関心をもていただくには、どうしたらよいでしょうか?…	122
Q3. 当院では血液検査を実施していません。栄養療法の導入は難しいでしょうか? ……	123
Q4. 忙しくて、栄養カウンセリングをする時間がありません。……………	123
Q5. 食事指導は具体的にどのように進めていますか? ……………	124
Q6. 保険診療とサプリメント処方との関係は? ……………	128
Q7. リスク管理として留意点はありますか? ……………	128
Q8. サプリメントを選ぶときに、大事な基準はありますか? ……………	128
Q9. どの程度の価格のサプリメントがよいのでしょうか? ……………	129
Q10. サプリメント処方にあたっての注意点は? ……………	130
Q11. 院内に栄養療法を根づかせるには、何が大事でしょうか? ……………	130

### 【第4章】歯科こそ抗加齢医学のフロントランナー ——オーソモレキュラー栄養療法の将来展望……………133

- 歯周病と全身疾患
- アメリカと日本の歯科歯科連携事情
- 抗菌薬が与える影響
- 消化・免疫に重要なグルタミン
- 歯周病に対する 3DS 除菌療法
- 全身の慢性炎症を把握する大注目の検査

#### column

① 50周年を迎えたオーソモレキュラー……………	29
② 高濃度ビタミンC点滴 (IVC) ……………	30
③ 新しい合言葉、8029……………	43
④ ビタミンCのその他の大事な役割……………	51
⑤ エピジェネティクスにもビタミンCと鉄……………	51
⑥ 「ノンシュガー」なら安心? ……………	60
⑦ ケトジェニックは「いかにやさしく?」の時代に……………	64
⑧ FMD (Fasting Mimicking Diet) はブレイクするか……………	64
⑨ 石器時代に戻って見たら歯周病は……………	65
⑩ 高齢者ほど危険が高まる……………	66
⑪ ビタミンB群には抗酸化力もある……………	73
⑫ $\omega 6 / \omega 3$ 比の時代・地域比較……………	88
⑬ 細胞の「核」に作用するスーパーファミリ……………	97
⑭ 歯周病が脳卒中と関連? ……………	139
⑮ 歯科健診が医療・介護給付費を抑制……………	142

#### 症例

- 「プレフレイル」と思われた状態から食事指導とサプリメント摂取で回復したケース……………42
- 栄養指導により知覚過敏が消退したケース……………63
- 根尖性歯周炎の症状緩和に $\omega 3$ 脂肪酸のサプリメントを補助療法として使用したケース…80
- ビタミンDの至適濃度をめざしたサプリメント摂取と経過の一例……………96
- 重度の歯周病で問診よりピロリ菌感染が疑われ検査  
→陽性が判明し除菌治療を依頼したケース……………116
- 口腔内の変化から、生活の変化を推測したケース……………127
- 口腔内所見から栄養アプローチを行い、血糖値が改善し降圧剤が不要になったケース……………140