

刊行にあたって	3
歯科疾患と生活習慣病の全体関係図	8

CHAPTER 1 口腔疾患は生活習慣病の上流イベント

① 正常な経口摂取こそ現代医学の努力目標 (点滴・経管栄養が劣る理由)	12
「口から食べる」ことの重要性	12
“経口摂取と経管栄養”議論のなかの誤り	13
咀嚼機能低下は、栄養・代謝・体型を介して余命にも影響する	14
Attention 1 サプリメントは触媒であり、食事とは別のものです	16
② 咀嚼機能の数値化で、健康リスクを具体的に示そう	17
「噛めない」状態とは	17
噛む機能の検査 ～管理栄養士は「咀嚼機能値」をチェック～	18
③ 咀嚼機能の低下が身体に及ぼす影響	21
糖質偏重と過食がもたらす全身の老化	21
タンパク質低栄養からフレイル予備軍へ	23
Attention 2 噛める人・噛めない人の栄養状態はこれだけ違います	25
④ 管理栄養士が知るべき 歯周病と全身疾患・生活習慣病との関係	26
歯科疾患と生活習慣病(NCDs)の関連の科学的根拠	26
歯周病菌が全身の血管に流れ込み、全身を傷害する	27
歯周病が動脈硬化や循環器疾患のリスクを高める	28
歯周病と噛む機能の低下が糖尿病に相互に悪影響を及ぼす	28
歯周病は「慢性炎症」	31
歯周病の慢性炎症が糖尿病を悪化させる	32
口腔の状態(歯周病・咀嚼機能低下)と大腸の関係	33

⑤ 身体の「酸化・糖化・炎症」の新しい評価指標	36
酸化・糖化・炎症が身体に及ぼす影響	36
酸化・糖化・炎症のバイオマーカーと検査法	37
CHAPTER 1の参考文献	39

CHAPTER 2 歯科臨床栄養学 ～口腔機能改善と栄養指導～

① 歯科で見つけるサルコペニア・フレイル	42
サルコペニアとフレイルの定義	42
サルコペニアの検査と診断基準	42
フレイルの検査と診断基準	45
② フレイルを防ぐ身体管理への3つのステップ	47
【STEP 1】噛む機能の回復 → 何でも噛める口に	47
【STEP 2】食習慣の見直し → バランス栄養食で体組成が向上	48
【STEP 3】簡単な運動を習慣に → 栄養摂取と相俟って筋力アップ	49
③ 補綴栄養学 ～適切な食習慣へ移行するために～	52
補綴治療＝噛める機能を回復し、体組成・代謝を改善すること	52
不適切な食習慣の見直しには、栄養指導が必須	53
3つの補綴方法の特徴 ～義歯・ブリッジ・インプラント～	54
④ 歯科診療所で行うべき栄養指導	57
高血糖の患者への栄養指導	57
フレイル・低栄養のリスクがある患者への栄養指導	58
Attention 3 カロリーは充足していても低栄養な食事に注意	59
⑤ 歯周栄養学 ～歯周病の治療に栄養改善が必要な理由～	60
損傷した歯槽骨や歯ぐきの再生には栄養が必要	60
骨や歯肉の回復を助ける栄養とは	61

6	幼児期の口腔機能の発達と食生活	63
	幼児の現時点での栄養状態(体型)を専門的に評価	63
	幼児期の食は生活リズムの基礎を作る	64
	間食は時間と量を決めて	65
	楽しく無理なく、噛む力を育もう	66
	口腔機能発達不全症	69
	幼児期は味覚を育てる大切な時期	69
7	う蝕と糖質代謝の関係・砂糖と代用糖	73
	問題なのは「甘いもの」ではなく「砂糖」の摂取頻度	73
	代用糖の種類 ～むし歯になりにくい糖類の上手な利用を～	74
	むし歯は高GI食品の摂りすぎ	75
	Attention 4 酸蝕症＝むし歯ではないのに歯が溶ける	77
8	ドライマウス・味覚障害	78
	ドライマウスと唾液の役割	78
	唾液の分泌を増やすには	79
	高齢者に多い味覚障害	79
9	健康にプラスになる食べ方・老化を進める食べ方	81
	何を食べるか(種類・内容)	81
	食事摂取量	82
	Attention 5 「晴れ」と「け(褻)」	83
	低GI食品・高GI食品	84
	良い脂肪・悪い脂肪	86
	新しい食の基準：糖化タンパク質AGEsと調理方法	88
	食事の温度	94
	食速度(食べる速さ)	94
	味覚強度	95
	Attention 6 新鮮な食事か、便利な食事か？	97
	食べる時間(時間栄養学)	98

Attention 7 サーカディアンリズムと体内時計	99
食の盲点 ～「間食・おやつ」の健康づくりへの活用～	100
CHAPTER 2の参考文献	106

CHAPTER 3 歯科で行う保健指導

1 歯科診療所特有の保健指導・栄養指導	110
保健指導の全体像	110
保健指導で行う検査	111
口腔機能低下症の検査	116
歯科で行う食育・保健指導プログラム	119
「目に見える」目標を常に意識させよう	121
Attention 8 検査予約の話し方	122
2 歯科診療所でも実施できる特定保健指導	123
特定健診と特定保健指導	123
2種類の指導で健康状態の改善を支援	124
3 特定保健指導機関の登録まで（概要）	126
① 特定保健指導機関の外部委託基準をチェック	126
② 委託基準遵守状況の公開	128
③ 支払基金に特定保健指導機関の届出	128
④ 保険者と委託契約を締結～受託の準備	132
特定保健指導利用券について	134
費用請求データについて	135
CHAPTER 3の参考文献	136