

食事パターンと歯周病の関連（福岡県内の一企業）

背景と目的

歯周病に対する修正可能な危険因子として喫煙、肥満などが挙げられているが、それ以外に、特定の栄養素、食品群の摂取状況、さらには食事パターンが歯周病と関連していることが示唆されている。3大栄養素の一つである炭水化物は、主にエネルギー源として利用される大切な栄養素であるが、その多量摂取は肥満、糖尿病などのリスクとなること、また種々の炎症性疾患による死亡リスクが上昇することが示されている。

炭水化物の摂取量に着目した食事パターンとして「主食の重ね食べ」がある。2015年大阪版健康・栄養調査では、米・パンと麺類や粉もの（粉もん：お好み焼き、たこ焼きなど）の組み合わせなど、炭水化物の供給源となる主食を2種類以上同時に食べることを「主食の重ね食べ」と定義している。2015年大阪版健康・栄養調査の結果ではBody Mass Index（BMI）が25kg/m²以上の者で主食の重ね食べの頻度が高かった。

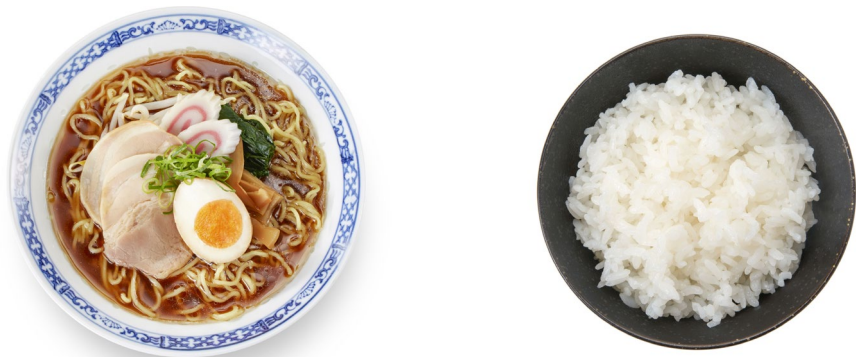
私たちは一企業で行われる定期健康診断にあわせて歯科健診、食事調査、質問紙調査を実施する機会を得た。そこで今回、男性労働者を対象に、主食の重ね食べの状況と歯周病の関連を明らかにすることを目的とする研究を実施した。

食事パターンと歯周病の関連（福岡県内の一企業）

方法①

「歯周病検診マニュアル2015」記載の検査対象歯10歯に対して、6点（頬側近心、頬側中央、頬側遠心、舌側近心、舌側中央、舌側遠心）の歯周ポケット深さを測定した。食事パターンとして「主食を2種類以上同時に食べること」を重ね食べと定義し（図2）、その頻度を質問票を用いて把握し、「1日1食以上」「1日1食未満」に2値化した。さらに食物摂取頻度調査票により炭水化物摂取量（g/日）を推定した。炭水化物摂取量は残差法にてエネルギー調整を行った後、研究対象集団における摂取量上位20%を多量摂取と定義した。

図1. 重ね食べの例



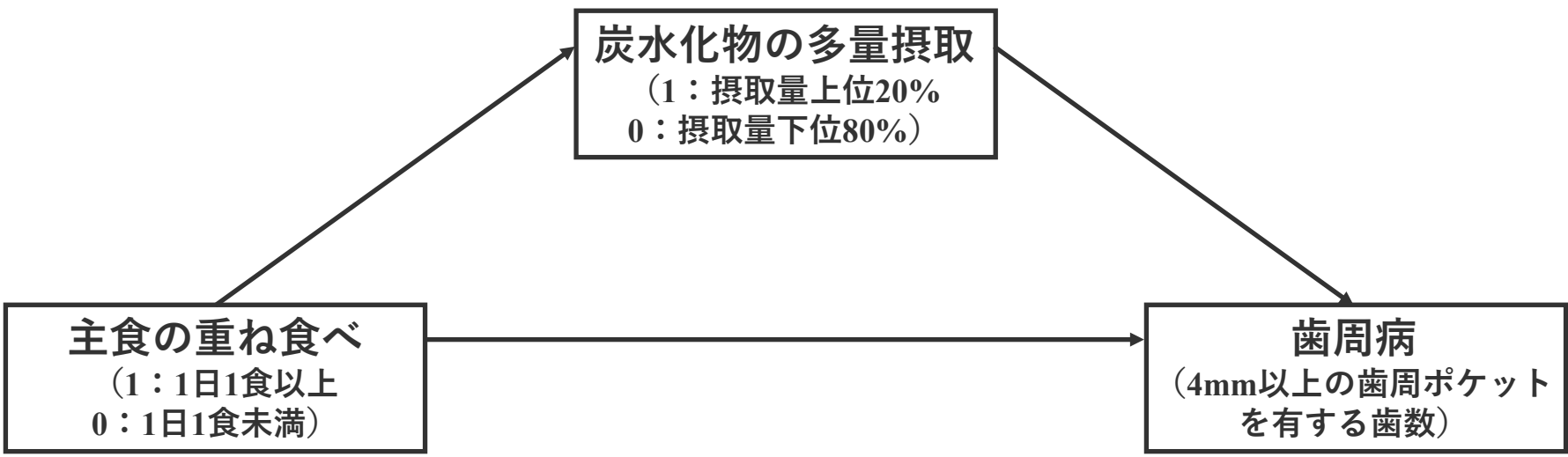
「主食を2種類以上同時に食べること」を重ね食べと定義
例：ラーメン定食（ラーメン + ライス）など

食事パターンと歯周病の関連（福岡県内の一企業）

方法②

主食の重ね食への頻度が高い者には炭水化物を多量に摂取している者が多く、歯周病（4mm以上の歯周ポケットを有する歯数）へ影響を与えているとの関連を仮定し（図2）、一般化構造方程式モデリング（GSEM）を用いて3者の関連を分析した。

図2. 主食の重ね食への状況、炭水化物の摂取状況、および歯周病の関連



結果

解析対象集団の14.8%が1日1食以上の主食の重ね食べをしていた。GSEMを用いた分析の結果、主食の重ね食べの頻度が高いことは炭水化物の多量摂取と関連があり、主食の重ね食べが歯周病に与える影響の一部は炭水化物の多量摂取を介していることが示された。

図3. 主食の重ね食べの状況、炭水化物の摂取状況、および歯周病の関連

