

口は健康のもと Vol.85 健康な歯と口の健康維持

美味しく食べ、がん予防

最近、たばこががん発生を関連付ける学術論文は見られなくなりました。当たり前のことは研究報告の必要もないということでしょう。

そのかわり、がんの発生や進行を抑える方法や食べ物などの報告が増えてきました。それによると標準的な体格や体重を維持できている方は、がんの発生が少ないとされています。

さらに、がんの発生や予防に効果がある食べ物として野菜や果物、食物繊維を多く含むものなどが挙げられていて、菜食主義者のがん発生率は低いそうです。また脂肪分やアルコール量を減らすことも効果があるそうです。

一方、緑茶や大豆食品はがん予防効果が少ないといった意外な結論もありますが、サプリメントや特定栄養素、化学物質などは、がんを発生させる要因にはならないといった報告もあります。その中で、最もがんの発生や再発に関与する因子は「食品の衛生管理」という結論でした。すなわち素材が新鮮で自然な食物が、がんの発生を予防すると言えるかも知れません。健康な歯と口の環境を維持して、いつまでも美味しく食事することが、がんの予防になると思います。

少しでも気になることがありましたら、気軽にご相談ください。

奥羽大学歯学部附属病院

口腔外科 教授 高田 訓

