

歯周病と食養生

歯周病、いわゆる歯槽膿漏症は生活習慣病です。最近では同じ生活習慣病である糖尿病、脳梗塞や心筋梗塞とのかかわりが明らかになってきています。では生活習慣病を防ぐ、あるいはコントロールするために必要なのは何でしょうか？それは適切な食事、休養、運動です。では適切な食事とはどのようなものでしょう。西洋医学的な「良い食習慣」は皆さんご存じだと思いますので、東洋医学的な食事についてお話します。東洋医学では食べ物の温、寒という概念を重要視します。

夏場、エアコンがそんなに利いていなくても寒がる、夏でも暖かい飲み物しか飲まない、下痢しやすいかたや、体温が低めで脈も遅めの方は寒の体質ですので、温性の食べ物、(火を通したもの、ショウガや牛肉、鶏、イカ、エビ、サバ、ブリ、ニンニク、玉ねぎ、ニラ等)を多く食べて体を温めるのが良いでしょうし、逆のかたは温の体質ですので寒性の食べ物(生もの、小麦、豚肉、カニ、牡蠣、ワカメ、豆腐、トマト、ナス、ウリ類、根菜、梨、柿、メロン、バナナ等)で体を冷やすのが良いでしょう。ちなみに米、トウモロコシ、大豆、イモ類、卵などは温でも寒でもありません。お気づきかも知れませんが、夏が旬のもの、南国の果実などは寒性のものが多く、冬が旬のものは温性が多いのです。自然の摂理に合わせ、旬の時期に旬のものを食べるというのが食養生の基本なのです。