

咀嚼(そしゃく)機能と栄養摂取と免疫力の関係

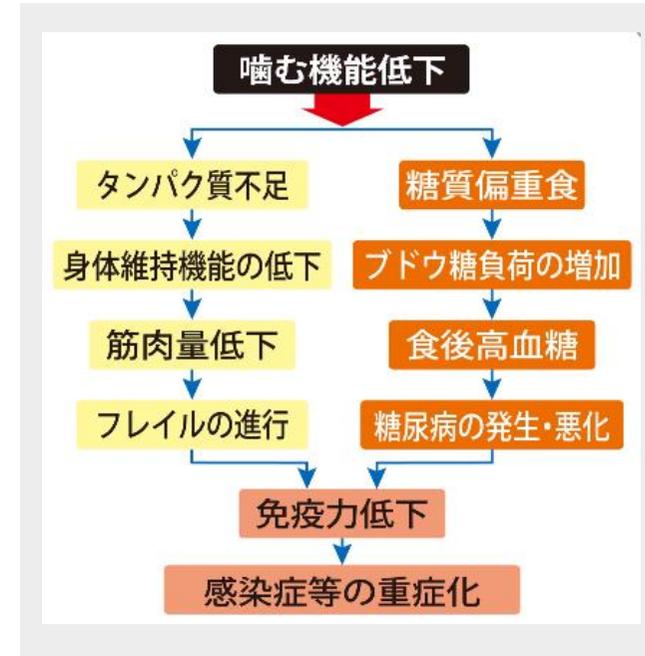
感染小休止から第二波に備える歯とお口のコラム【2】

咀嚼機能が低いと、麺類やご飯など糖質偏重食が常態化してしまい、体に入るブドウ糖量が増えてしまいます。

これは糖尿病発症・悪化のリスクを高めることに繋がります。また、噛む力を必要とする肉類の摂取が減ると、タンパク質低栄養が進行し、免疫力の低下に繋がります。

感染症は、ウイルス量と体の抵抗力のバランスによって発症するか、治癒するかが決まります。

しっかり噛めないなどの状態を放置せずに栄養摂取を改善し、たとえ感染しても重症化しない体(抵抗力)の増強を図りましょう。



(医学博士 武内博朗)

タウンニュース(海老名・座間・綾瀬版) 2020年6月26日号 掲載