

Media Review

——今はスマートですが、以前はすごく太っていたそうですね。

梅津 体重は100kg超、ウエストも105cmあったんですが、8カ月で体重59kg、ウエストも73cm、しかもそれをもう何年も維持しています。きっかけは子どものアトピーで食育講習会に出たんですが、それをきっかけに、私も体にいい物を食べるようになったんです。すると子どもの症状が良くなったばかりか、私の体重までどんどん減っていった(笑)。

——体にいい食べ物とは？

梅津 一言でいえば砂糖、油脂、小麦をなるべく摂らないようにすること。そして和食を中心にした献立の食事ですね。

——本書は単なるダイエット本ではなく、口の中の状態が肥満を含めたその人の健康と大きく関係しているという点からも読めるのがユニークです。

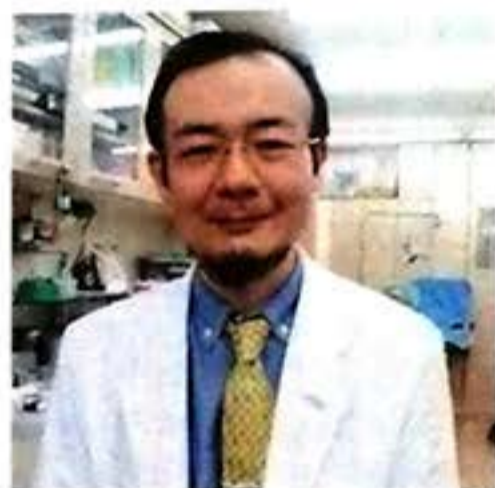
梅津 自身が歯科医師として毎日いろいろな人の口の中を見ていて気がついたことがいくつもありました。例えば、健康な人の口の中の粘膜は普通ピンク色をしています。それが赤い人は短気でイライラな人が多い。また、高血圧や脂質異常症、コレステロール値が高いことも考えられます。高血圧や脂質異常症の人は血管が詰まりやすいので、歯肉の細い血管がうっ血状態になっているんです。ちなみに、歯周病



歯科医師

梅津貴陽

「歯周病になる人は、
太った人が多いんです」



になる人は太った人が多いんです。

——といいますと？

梅津 原因は多岐にわたりますが、まずは口の中の健康をコントロールできない人は自己管理や食事管理も甘い。いわば生活習慣が甘い。つまり歯周病菌のエサになる歯垢を発生させやすい食べ物(精製された砂糖、油、小麦)と、太る食べ物は同じなんです。

——歯周病は単に口の中の病気だけでは済まない。

梅津 動脈硬化、狭心症、心筋梗塞、糖尿病、肺炎なども歯周病と関連して発症する場合があります。そのほか、口の中をきれいにしたら逆流性食道炎が改善したり、毎日2回の歯磨きで口腔がんや食道がんのリスクが3割低下するという報告もあります。また、ある歯



「太った理由は、
口の中を見れば分かる」

主婦の友インフォス情報社 / 1300円(税抜)

科大学の研究では「メタボリックシンドロームと歯周病は肩を並べるように進行する」という報告もあります。

——健康な歯と体は、歯磨きから始まるわけですね。

梅津 正しい歯磨きと正しい食事を始めて、太らず健康的な生活を送ってください。

PROFILE

梅津貴陽 昭和大学歯学部卒業、歯科医師。2002年横浜市立市立病院、以来、歯と体の健康に関して研究してきた。本書で紹介したダイエット法で減量に成功すると、患者さんからその秘訣や食事法について質問されるほどに、健康・食育マスター1級。

医師、料理研究家、スポーツインストラクターetc.
巷で話題の「健康本」著者をインタビュー。