
地中海饮食是牙龈健康的秘诀

作者：writer 来源：科学网

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/35696.html>

本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！

地中海饮食是牙龈健康的秘诀。在英国，饮食习惯接近地中海饮食的人群，牙龈健康状况往往更佳，患牙龈疾病的可能性更低，体内炎症水平也可能更低。

这项9月15日发表于《牙周病学杂志》的研究显示，不遵循地中海饮食模式的人，更易患上严重的牙龈疾病，尤其是频繁食用红肉的人群。

研究人员发现，这类患者体内的循环炎症标志物水平更高，例如白细胞介素-6（IL-6）和C反应蛋白（CRP）。与之相反，饮食中富含地中海饮食的典型植物性食物如豆类、蔬菜、水果和橄榄油，患者的各类炎症标志物水平更低。



图片来源：Shutterstock

?

研究团队对英国伦敦国王学院口腔、牙科与颅面生物样本库中的200名住院患者展开评估，具体方式包括为患者进行牙科检查、采集血样，以及通过问卷调查了解饮食习惯。

地中海饮食以注重水果、蔬菜、全谷物和健康脂肪而闻名。已有研究表明，这种饮食模式与重大疾病较低的患病风险相关，包括心血管疾病、神经退行性疾病和某些癌症。

大量证据显示，饮食可通过影响免疫系统、调节炎症反应对人体健康产生作用。这一过程取决于饮食中的分子构成，包括宏量营养素、微量营养素和植物化学物质。植物性饮食中的这类有益分子含量更高，因此有助于降低炎症水平。

论文第一作者、伦敦国王学院的Giuseppe Mainas表示：我们的研究结果表明，均衡的地中海饮食可能有助于减少牙龈疾病的发生，并降低全身性炎症水平。

我们发现，牙周病的严重程度、饮食习惯与炎症反应之间可能存在关联。在评估牙周炎患者的治疗方案时，应从整体角度考虑这些因素。未来可以在我们的工作基础上开展更多研究，以更深入地理解饮食摄入与牙龈疾病的关系。Mainas说。

论文通讯作者、伦敦国王学院的Luigi Nibali指出：越来越多的证据表明，均衡饮食在维持牙周健康方面发挥着重要作用。我们的研究证实，营养丰富、富含植物性食物的饮食模式，在改善国民牙龈健康方面具有潜在效果。不过，要制定个性化方案帮助人们管理牙龈健康，仍需开展更多研究。（来源：中国科学报 王方）

相关论文信息：<https://doi.org/10.1002/jper.70016>

作者：Giuseppe Mainas 来源：《牙周病学杂志》

更多科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](https://www.iikx.com)转发