



歯っぴー通信



2023年
9月

KIDA DENTAL CLINIC 喜田歯科医院

健康的な歯を保つために必要な栄養素はご存知ですか？

歯の健康を保つために必要なのはブラッシングを中心とした“外側からのケア”だけではありません。食事による内面からのケアも、ブラッシングと同じくらい重要です。丈夫な歯を作るためには偏った食事をせず、バランスの良い食事をとることが大切です。健康な歯を保つために必要な栄養素として、主に「カルシウム」、「タンパク質」、「ビタミンA・C・D」が挙げられます。

☑ カルシウム

歯を構成する主な組織である象牙質は、そのほとんどがカルシウムで形成されており、歯の表面の硬いエナメル質の再石灰化においても、非常に重要な役割を果たします。再石灰化とは、溶けたエナメル質の部分を修復し、強い歯に戻してくれる働きをいいますが、カルシウムはこの働きをサポートしてくれる貴重な栄養素です。

☑ タンパク質

タンパク質は、人の身体の約2割を形成する成分です。歯周組織はコラーゲンでできているため、その一種であるタンパク質を豊富に摂取することで、口内の健康維持、歯周病予防につながります。ちなみに、タンパク質には動物性、植物性の2種類がありますが、どちらもバランス良く摂取することが大切です。



☑ ビタミン

ビタミンA …歯の表面のエナメル質の形成に必要な栄養素です。ビタミンAが欠乏した状態が続くと、うまく歯の石灰化が進まないため、特に永久歯に生え変わる成長期には意識してとりたい栄養素です。

各組織のタンパク質と結合し、それらの組織を健全に保護する働きや、抗酸化作用があることで知られています。

ビタミンC …歯の象牙質をつくる栄養素の1つであり、カルシウムと同じく虫歯に強い歯の基礎となるものです。

その他、歯茎のコラーゲン線維を再生し、歯周病予防としても機能してくれるため、必ず意識して摂取しましょう。

ビタミンD …カルシウムの吸収を助ける役割があります。日光を浴びることで体内でビタミンDが生成されます。

脂溶性ビタミンなので過剰摂取すると過剰症を引き起こす可能性があるのととりすぎには注意が必要です。

どんな食品から摂取できるの？

◆ カルシウムを含む食べ物

乳製品(牛乳・チーズなど)/しらす/干しエビ/油揚げ/ひじき/ししゃも/小松菜/キャベツ など

◆ タンパク質を含む食べ物

～動物性タンパク質～

赤身を多く含む肉類(豚肉のロース/牛モモ肉/鶏胸肉)
魚介類(するめ/いわし/かつお/さば/あじ/たら)
卵・乳製品(チーズ/ヨーグルト/牛乳/卵)

～植物性タンパク質～

豆類(きなこ/豆腐/油揚げ/豆乳/納豆)

◆ ビタミンAを含む食べ物

かぼちゃ/ほうれん草/にんじん/グレープフルーツ/レバー/
うなぎ/わかめ/海苔 など

◆ ビタミンCを含む食べ物

赤・黄ピーマン/ブロッコリー/柿/いちご/みかん など

◆ ビタミンDを含む食べ物

さんま/イワシ/鮭/きくらげ/舞茸/しめじ/干しシイタケ など



歯に良い栄養素を知ってお口の中の健康を保ち、いくつになってもおいしくご飯を食べたいですね。

日々のセルフケアと定期的な検診とクリーニングを取り入れて歯の健康を保ちましょう。

『お口ポカン』とは？

お口ポカン(口唇閉鎖不全)とは、日常的にお口が開いたままの状態のこと。これは、食べる、話すなどの口の機能が十分に発達していない、口腔機能発達不全症という症状の1つでれっきとした病気です。

お口ポカン(口唇閉鎖不全)が引き起こす悪影響

- ・むし歯や歯周病のリスクが上がり、口臭が悪化する
口呼吸によって口内の水分が失れ、口内が乾燥し細菌が増殖する。
- ・歯並びが悪くなる
口を閉じるための力と舌の圧力との間に不均衡が生じ噛み合わせの異常が発生
- ・顔の歪みが起こったり、お口ポカン特有の顔つきになったりする
- ・風邪やインフルエンザなど、感染症にかかりやすくなる

お口ポカンの原因

- ・お口周りの筋肉(口輪筋)が弱い
- ・舌の筋力が弱く、正しい位置に収まっていない・舌癖(ぜつへき)



舌が下あごの方に落ちる低位舌(ていぜつ)

- ・慢性的な鼻炎(口呼吸)

お口ポカンは、お口だけでなく全身にも悪影響を与えます。しかし、生活習慣を見直したり、お口の周りの筋肉を鍛えるトレーニングMFT(口腔筋機能療法)を行うことで改善につながります。

次回はMFT(口腔筋機能療法)についてお話しします!



喜田歯科医院

吹田市原町4丁目23-4

06-6388-1900



QRコードからHPをご覧下さい