



歯っぴー通信



2023年
10月

KIDA DENTAL CLINIC 喜田歯科医院

まだまだあります！歯に必要な栄養素

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」が挙げられるとお伝えしましたが、歯周病の改善や予防に必要不可欠な栄養素はまだまだあります。今回は、「マグネシウム」「亜鉛」「ビタミンB群」についてどのような働きや食品から摂取すればいいかをお伝えさせていただきます。

☑ マグネシウム

マグネシウムの働きは多岐にわたり、体の中では、多くの酵素を活性化して生命維持に必要な様々な代謝に関与しています。

また、骨や歯を作る上でも大事な栄養素です。マグネシウムが足りない状態が続くと、骨粗しょう症の原因や、歯の質が柔らかくなり虫歯になりやすい歯になります。



☑ 亜鉛

亜鉛もマグネシウム同様300種類以上の酵素代謝活動を助けています。亜鉛は主にタンパク質の合成やコラーゲンの合成に深く関わっています。また新陳代謝を整え味覚を正常にする働きがあります。亜鉛が不足するとタンパク質やコラーゲン合成がうまくいかないため、肌が荒れたり、また口内炎が出来やすくなり味覚が正常に保てないなどの症状があらわれます。

☑ ビタミンB群(B6・B12・葉酸)

ビタミンBは、粘膜の健康を維持するのに役立ちます。とくにビタミンB2とビタミンB6は口内炎の症状を緩和する作用が期待できます。また、コラーゲン生成を阻害すると言われている血中ホモシステインを低下させ、良質なコラーゲンを保ち、骨や歯茎の健康を維持します。



どんな食品から摂取できるの？

◆ マグネシウムを含む食べ物

魚介類・藻類/雑穀米/そば/とろこし/しいたけ/切干し大根/アーモンド/納豆/ごま など

◆ 亜鉛を含む食べ物

牡蠣/あわび/ホタテ/あさり/いわし/しらす/うなぎ/海苔/ひじき/レバー/肉/卵 など

※食品のなかには亜鉛の吸収を促進するものや、阻害するものがあります。動物性たんぱく質やビタミンC、クエン酸などは亜鉛の吸収を促進させます。また、穀類や豆類などの植物由来の食品に多く含まれる「フィチン酸」、カルシウム・食物繊維・コーヒーやオレンジジュース・アルコール・加工食品に含まれる食品添加物(ポリリン酸)などは亜鉛の吸収を阻害します。

◆ ビタミンB6を含む食べ物

サーモン/レバー/キャベツ/にんじん/じゃがいも/にんにく/卵黄/とうもろこし/バナナ/牛乳 など

◆ ビタミンB12を含む食べ物

さんま/かつお/さば/いわし/かき/しじみ/あさり/焼きのり/いか/レバー/卵黄 など



紹介した食べ物を食べていれば、むし歯にならない、歯周病も安心ということではありません。食べた後は、しっかりと歯磨きをして汚れを落とす必要があります。基本はセルフケア。このことを忘れないでくださいね。

MFT(口腔機能療法)とは？

お口パカンの対策としておすすめなのが、**MFT(口腔筋機能療法)**です。**歯列を取り巻く口腔周囲筋の機能を改善する、訓練法**です。つまり、歯並びに関係している舌、唇、頬などの口腔周囲筋を、正常な環境に整えることです。さまざまなトレーニングがありますが、今回はお家で出来る簡単トレーニングをご紹介します。

うがいトレーニング(エアうがいでもok)

フクフクうがい

- 1 コップの水を口に含みます
少しの水から練習してね
- 2 水が出ないようにしっかり口を閉じて
フクフクさせてみよう！
(左右同時・左右交互) フクフク10回
- 3 口を細くしてそーっと吐き出します



口輪筋ボタントレーニング

直径3センチ位のボタンの穴に、30～40センチの切れにくそうな糸を通します。



- ・奥歯をかみ、前歯と唇の間にボタンを入れて唇を閉じましょう。
- ・糸を引っ張りましょう。ボタンが口から飛び出さないように唇でボタンをしっかりと押さえます。30秒間を1日3セットが目標です。

歯科医院では、検査により口腔機能発達不全症と診断し、一部を除いて保険適用にてMFTをはじめとしたトレーニングや歯科的治療などを行います。気になる方はかかりつけ医にご相談下さいね。

次回は、ホワイトニングについてです。お楽しみに！



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をご覧ください