



歯っぴー通信



2023年
9月

FUJIMOTO DENTAL NAGAZU CLINIC 藤本歯科長洲医院

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。健康的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



あなたの行きつけの歯医者さんは大丈夫？
水のきれいな歯医者さんを探す



QRコードからご覧ください。



当院でも導入している設備のご紹介です。山梨の歯医者さんが、患者さんもスタッフも、みんなが安心して歯科治療を受けられるように導入した歯科医院のお水の話が聞ける動画です。



副院長の挨拶コーナー
「歯っぴー通信はじめます」

こんにちは。副院長の藤本俊輝(ふじもととしき)です。私の生まれ・育ちは千葉市中央区で、曾祖父・祖父・父と続く千葉市の開業歯科医院4代目にあたります。歯科医療は日々前進しており、新たな知識・技術を頻繁に摂取できるよう学会・研修等にも参加しております。ただ患者さんが最も望まれるのは、毎日痛くなく美味しく噛んで食べられるということだと思います。そのために、丁寧に痛くなく安心できる確かな技術でお応えしていきます。



藤本歯科長洲医院
藤本俊輝



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。



藤本歯科長洲医院

千葉市中央区長洲2丁目20-17

043-225-2030



QRコードからHPをご覧ください