



歯っぴー通信



2023年
10月

FUJIMOTO DENTAL NAGAZU CLINIC 藤本歯科長洲医院

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な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。

マウスピース型カスタムメイド矯正装置 インビザラインGO



- ✓ 目立たずに歯列を整えたい
- ✓ 前歯の歯並びが気になっている
- ✓ 短い期間で歯並びを治したい
- ✓ なるべく費用を抑えたい



上記のようなお悩みがある方には「インビザラインGo」がおすすめです！

インビザラインGoは、その時々歯並びの状況に合わせたマウスピースを複数枚用いて歯並びをきれいに整えていく矯正治療法です。

マウスピースが透明なため矯正していることが目立ちにくく、ワイヤー矯正と比べ痛みが少なく、取り外し式のため衛生面にも配慮されており、比較的短期間で治療を終えることができます。



副院長の挨拶コーナー

「マウスピースを使った部分矯正♪」

当院では口腔内スキャナーを導入してお口の中をスキャンすることで、従来のように歯型をとることなく、歯列を精密に採得することが可能です。

これからマスクを取る際に気になる歯並びを手軽に治す治療、大変お勧めです(^^)♪



藤本歯科長洲医院
藤本俊輝



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