



リキタケDC通信



2023年
9月

日本歯科医師会 生涯研修認定医 包括診療 24年 池袋の街歯医者

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。

お口の健康レシピ

噛むカムレシピより

野菜のごまだれ

【材料(2人分)】【分量】

にんじん・れんこん・ごぼう・おくら・なす
など旬の野菜……………140g
すりごま ・ さとう……………各小さじ2
しょうゆ ………………小さじ1
だし汁(または水)…少々(小さじ1/2程度)



- (1) お好みの野菜を食べやすく切り、蒸す(または茹でる)。
- (2) 調味料A)を混ぜ合わせ、ごまだれを作る。

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。

 **リキタケ歯科医院**

池袋駅西武口・東口から徒歩1分

03-3980-4618 お気軽にお問合せ下さい



QRコードからHPをご覧下さい



スタッフの励みと振り返りになりますので、リキタケ歯科へのコメントをお願いします。

院長 歯学博士 力武康次
九州大学歯学部卒
東京医科歯科大学大学院修了