



# リキタケDC通信



2023年  
10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

## 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くださいね。

### お口の健康レシピ

#### 噛むカムレシピより

#### 青梗菜とエリンギのピリ辛おひたし

#### 【材料(2人分)】【分量】

青梗菜.....250g  
エリンギ.....100g  
A)  
水.....100ml  
豆板醤.....大さじ1  
砂糖 / 醤油.....各大さじ1  
唐辛子.....ひとつまみ



- (1) 青梗菜を洗って3cm幅に刻み、エリンギも3cm幅に刻む。それらを耐熱ボウルに入れ、ラップをかけレンジ(600w)で4分加熱する。
- (2) 違うボウルに、A)を混ぜ合わせる。
- (3) 青梗菜とエリンギを加熱したボウルにA)を入れて和え、レンジ(600w)で2分加熱し、全体を和えてお皿に盛りつける。



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

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をご覧ください