



歯科医師 杉浦洋平

# すぎうら歯科クリニック 通信 食育便り



管理栄養士 奥田詩織

## 管理栄養士直伝! 歯と歯茎に効く栄養素

### 毎日の食事で歯の健康をサポート

「管理栄養士」という職種をご存知でしょうか。糖尿病や高血圧のような生活習慣病や、それらに起因する疾病を予防するため、食事の面から健康をサポートするお仕事です。私は全ての患者さんの健康に貢献できるよう、歯科の管理栄養士としてすぎうら歯科クリニックで日々奮闘している奥田と申します!

歯と食事には、切っても切れない関係があります。食べ物はまずお口から入っていきますので、おいしく食べ、また健康に必要な栄養を摂取するためには、歯の健康を維持し、よい歯でしっかり噛むことが何より大切です。そして、必要な栄養を摂取することが、歯と歯茎のさらなる健康維持につながっていくのです。ここでは歯と歯茎を強くしてくれる食品と栄養素について紹介しますので、ぜひ覚えていただき、毎日の食事から歯の健康をサポートしましょう!

### 丈夫な歯と歯茎をつくる栄養素

◆**ビタミンC**…象牙質をつくります。歯形成期に必要な栄養素でもあり、さらに健康な歯茎を形成するのにも役立ちます。ビタミンCは、歯周病により分解される歯茎の構成成分(コラーゲン)の生成のために、必須の栄養素なのです。さらに、傷の治りを早くするので、抜歯やインプラント挿入後のケアにも注目の栄養素といえます。野菜類、果物類、いも類など。

◆**ビタミンD**…腸から吸収したカルシウムを歯や骨に送り込む働きがあり、カルシウムの利

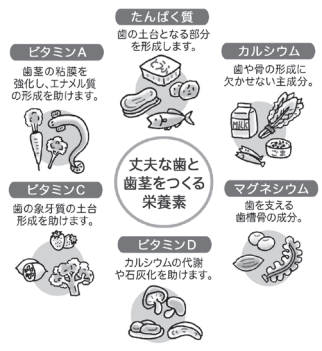
用を高めます。また、歯の硬さに関係する栄養素です。魚介類、きのこ類、きくらげなど。

◆**ビタミンA**…エナメル質をつくります。歯形成期に必要な栄養素であり、不足すると、歯の成長が遅れ、エナメル質の形成に障害が出ます。卵、うなぎ、チーズ、緑黄色野菜(β-カロテンとして)など。

◆**カルシウム**…歯の原料となります。身体のカリシウムの99%は、歯と骨に含まれます。牛乳、乳製品、小魚、桜えび、大豆、大豆製品、干しひじき、ごま、小松菜など。

◆**たんぱく質**…歯の土台(歯茎)をつくります。また、身体の成長や脳の発達にとっても重要な栄養素です。卵、魚、肉、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品など。

◆**マグネシウム**…歯を支える歯槽骨の構成成分であり、カルシウムの吸収も助けます。不足しますと、歯茎の血流が悪化して、歯周病を発症したり、悪化しやすくなります。大豆、アーモンド、海藻類、玄米など。



## 最近の子は「キムタク顔」が多い?

### 「顎がシャープでかっこいい」に待った! 歯並びにご注意

皆さんは、最近、子どもたちの顔つきが変わってきていることに、お気づきですか? 「キムタク顔」といえるのでしょうか。顎が小さい、シャープな輪郭の子どもの割合が増えて見えます。見た目に限って言えば、かっこよくなるのはいいことなのですが、「歯並び」のことを考えると、喜んでばかりはいられないのです。乳歯は一般的に、6~12歳にかけて永久歯に生え替わります。永久歯は乳歯よりも大きいので、きれいに生え揃うには乳歯よりも広いスペースが必要です。ところが、顎が小さいと永久歯の生えてくるスペースを確保できず、デコボコの歯並びになってしまう可能性があるのです。歯並びの悪さは、噛み合わせにも影響します。そのため近年、上下の歯がきちんと噛み合わない、「不正咬合」の子どもの増加傾向にあります。

### 「おかあさんはやすめ」と「まごわやさしい」ってなに?

ではなぜ、子どもたちの顎は小さくなってきたのでしょうか? 答えは食生活の変化です。顎の成長は噛むことによって促進されますが、今の子どもたちの食

事は昔に比べ、軟らかい物が多くなりました。その代表的メニューが、「おかあさんはやすめ」、オムレツ、カレーライス、アイスクリーム、サンドイッチ、ハンバーグ、焼きそば、スパゲッティ、目玉焼きの頭文字を取ったものです。これらの料理は、よく噛まなくても飲み込むことができるために、顎が未発達になるばかりか、唾液の分泌量が減り、虫歯にもなりやすくなります。反対に顎の成長や歯によい食べ物として知られているのが、「まごわやさしい」。豆、ごま、わかめ、野菜、魚、しいたけ、芋といった、昔ながらの和の食材たちです。どれも子どもたちにはあまり人気のない食材ですが、少しずつでも、日々の食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか?

子どもたちが大好きなカレーやシチューの具を大きめにカットするのも、噛む回数を増やす工夫としてはおすすめです。



## 虫歯を気にせず食べられるおやつ「歯に信頼マーク」

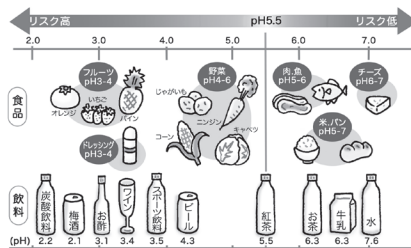
### おやつは「甘いお菓子」や「スナック菓子」というのは間違いです

本来、「おやつ(間食)」とは「おかし」ではなく、三度の食事で足りなかったエネルギーを補う「食事」のことです。そのため、例えば、お芋や野菜たっぷりのサンドイッチ、牛乳といった体に必要な栄養素がとれるものを与えるようにしたいものです。しかしそうはいつても、おやつは子どもたちにとって三度の食事とは異なった喜びや楽しさを感じられるもの。また、大人にとっても、会話を弾ませる手段になったり、ストレスを緩和させてくれたりします。このおやつに何をを選ぶかが、虫歯予防の第一歩になるのですが、これを手助けしてくれるお菓子には、「歯に信頼」マークというものがあります。日本トゥースフレンドリー協会では「食べてから30分以内に歯垢のpH5.7より下に低下させないもの」、つまり食べても虫歯になる危険ゾーンにならないお菓子を認定し、「歯に信頼」マークを与えています。原材料の一部の効果もではなく、最終製品として

Toothfriendly Sweets International指定機関での厳しい試験を通過したお菓子にだけにこのマークがつけられているため、「歯に信頼」マークのついたお菓子は、子どもから大人まで、虫歯のことを気にせず安心して楽しめるお菓子なのです。

### 「だらだら食べ」は避け、食べ合わせにも注意して!

おやつの食べさせ方も重要です。「だらだら食べ」はもってのほか、唾液には酸を中和し、溶けた歯を修復する働き(再石灰化)がありますが、だらだら食べを続けて口の中に常に食べ物が残っていると、この再石灰化が妨げられてしまうからです。毎日その日の食事に合わせて、三食に影響が出ない時間帯や補うべき栄養素が入ったおやつの量をあげることを心がけ、食べた後は歯磨きで汚れをしっかりと落としましょう。また、おやつは水やお茶、牛乳などと一緒にとるようにしてください。



歯の元気は、  
体の元気!

たいようくん

おやつに何を  
食べるかが  
大事なのね

さつきちゃん