

## 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。



### 今月の院内アンケートの結果

◆年齢 80歳 ◆性別 女性・男性 ◆主な治療内容 虫歯 歯周病

◆ご自由に当医院へのご意見をお聞かせください

私は当院に通い始めて1年余り、予約が長くかかるのが心配  
以前通っていた所が廃業したのと一緒で、ここで診てもら  
うのがいい時に、歯周病で歯が抜けてしまったので、  
丁寧な治療して頂く内に、今までの歯医者に比べ、お口の  
通気もよくなりました。  
歯医者に行くのが楽しくなりました。  
これから残った歯を大事にしたいと思っております。  
今後のメンテナンス宜しくお願いします。



### 院長の挨拶コーナー 「秋の訪れ」

10月とは思えないほどに日差し  
の強い日が続いておりますが、  
さわやかな秋の風が心地よく  
感じられるようになってまいり  
ました。

おいしいものが目白押しの味  
覚の秋です。深まる秋を満喫さ  
れますことをお祈りいたします。



院長 若松聖  
広島大学歯学部卒業

### 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ね。

広島市安芸区矢野西1丁目32-11  
アイスタ矢野2F

聖歯科クリニック  
Hijiri Dental Clinic

0120-976-408

