



今回のテーマ

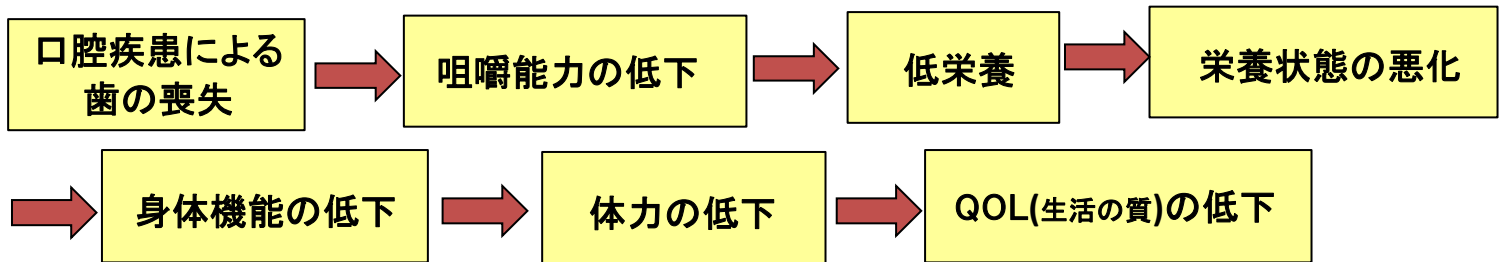
## 歯の健康



「歯」は、食べ物を噛むこと以外に「**食事を楽しむ**」「**発音を助ける**」「**表情を豊かにする**」「**力を入れる時の支え**」など、たくさんの大事な役割を持っています。

歯の本数は、標準の方で28本(親知らずを含めると32本)あります。20本下回ると、ナッツ類・ステーキといった比較的硬い食品が噛めなくなります。

### ●歯の喪失と全身の健康の関係



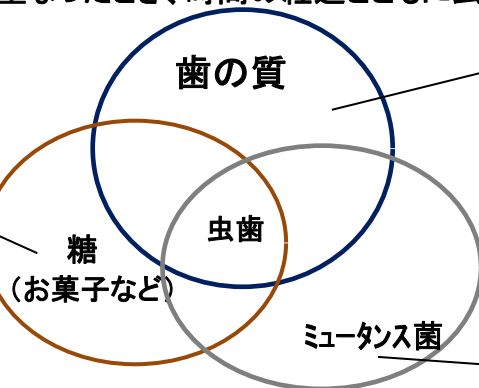
なぜ虫歯になるのでしょうか？

- ①口の中に存在する虫歯の原因菌(ミュータンス菌)
- ②お菓子などに入っている糖分
- ③歯の質

この3つの要素が重なったとき、時間の経過とともに虫歯になります。



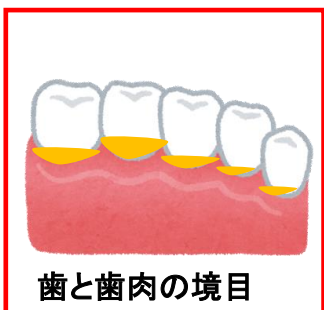
糖は、ミュータンス菌が酸を作る材料に使われており、特にお菓子などに入っています。間食で甘いものをよく摂取する人は気をつけましょう。



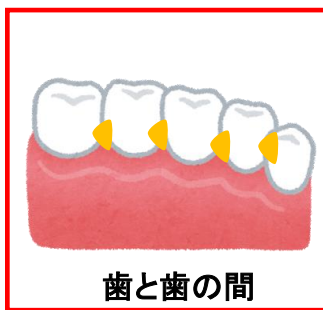
歯の質が弱いと、虫歯になりやすいです。歯の質を強くするために、良質なたんぱく質やカルシウムなど摂取し、バランスの良い食事を心がけましょう。

ミュータンス菌は、歯の表面に付着し歯垢を作ります。糖を使って酸を作り、歯のカルシウムやリンを溶かし、やがて穴が開きます。

### ●磨き残しの多い場所 ※黄色の部分



歯と歯肉の境目



歯と歯の間



歯と歯が重なった所



奥歯の噛み合わせ

## ●歯ブラシ選びも大事！！合っていない歯ブラシを使っていると、さまざまなトラブルが、、、

- ・磨き残しができてしまい、虫歯の原因になりやすい
- ・歯茎を痛めたり、歯のエナメル質を削ってしまうため、知覚過敏になりやすい
- ・歯垢をきちんと落とせず、歯周病の原因になりやすい



歯ブラシには、長さ・大きさ・毛先の形状・硬さなど、さまざまな種類があります。歯並びや、歯間や歯肉の状況に合わせて自分に最適な歯ブラシをつかきましょう。歯科検診の際に、ブラッシング指導を受ければ、自分に適した歯ブラシの選び方や、磨き方についてアドバイスをしてもらえます。歯ブラシは、古くなると歯垢をしっかりと落とせなくなるので、1ヵ月を目安に変えると良いです。1ヵ月経っていないくても、毛先が広がってきたら、交換しましょう。

歯磨き粉・歯間ブラシ・洗口液(デンタルリンス等)を上手く活用し、歯ブラシでは届かない歯の側面についた歯垢や、歯と歯の間に入りこんだ食べかすをきれいに取り除きましょう。

## ●丈夫な歯を作るための食生活

### タンパク質

歯の土台を作り、歯茎を強くする働きがある。肉類・魚介類・大豆製品・乳製品に、多く含まれている。

豊富な食品



(チーズ) (鶏むね肉) (マグロ)

### ビタミンA

不足すると口の中の粘膜が硬くなり、乾燥しやすくなる。歯周病・口臭の原因になる。肉類の肝臓に、多く含まれている。

豊富な食品



(鶏レバー) (イカ) (にんじん)

### カルシウム

歯の原料となる。乳製品・魚介類・野菜類・海藻類に、多く含まれている。

豊富な食品



(ヨーグルト) (干しエビ) (煮干し)

### ビタミンD

カルシウムの利用を高めてくれる。魚介類・キノコに多く含まれている。

豊富な食品



(しらす) (鮭) (いくら) (舞茸)

### ビタミンC

カルシウムの吸収をよくしてくれる。健康な歯茎を、形成する手伝いをしてくれる。野菜・芋類・果物に多く含まれている。

豊富な食品



(緑黄色野菜) (ジャガイモ) (レモン)

### マグネシウム

カルシウムの吸収を助けてくれる。貝類・ナッツ類・玄米に多く含まれている。

豊富な食品



(アサリ) (プルーン) (そば)

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎食通信はホームページにも掲載しております。<http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

(株)リライアンス コスモス薬局グループ 担当栄養士:上竹

