栄養管理科

栄養ニュース Vol.58



～「歯」の健康について～

新年度が始まり、新しい生活にも少しずつ慣れてきた頃ではないでしょうか。
春から初夏にかけて、過ごしやすい季節となりました。
毎日の食生活は、体の健康だけでなく歯の健康にも大きく関わっています。
では、「良い歯」とはどのような状態をいうのでしょうか。

皆さんは「良い歯」と聞いて、どんな歯を想像しますか?
白い歯だったり、歯並びが良いなどではないでしょうか。
実際は…

しっかり噛める 食べ物をしっかり噛み砕くことができる。
正しい噛み合わせ 歯並びが整っており、特定の歯だけに負担をかけない。
健康的な歯茎、虫歯が無い 健康的な白い歯、ピンクで引き締まった歯茎。

これらの状態が良い歯とされています。

良い歯を保つことによって、たくさんのメリットがあります。

◎食事をたのしむことができ、味覚が発達します。
◎咀嚼をしっかり行うことができ、満腹中枢が刺激され、肥満防止や脳活性化につながります。
◎唾液の消化酵素が効率よく働き、消化吸収をサポートし栄養を吸収しやすくします。
◎唾液分泌が増え、虫歯、歯周病予防になります。

8020運動とは?

【80歳になっても20本以上自分の歯を保とう】

厚生労働省と日本歯科医師会が
推進している運動です。
20本以上の歯があれば
多くの食べ物をしっかり噛むことができ、
健康で楽しい食生活を送ることができる
といわれています。



【歯と栄養の関係】

口腔内の健康は全身の健康と密接に関係しており、
偏った食生活は様々な口腔トラブルを引き起こす可能性があります。
健康な歯肉を保つには次にあげる栄養素が大切です。



歯 肉
必要な栄養素:鉄、ビタミンB6、B12、葉酸



知覚過敏

必要な栄養素:カルシウム(牛乳、チーズ、小魚)
ビタミンD(きのこ類、魚介類)
鉄(レバー、ヒジキ)
ビタミンC(果物)

歯
必要な栄養素:カルシウム、マグネシウム、銅、ビタミンK、ビタミンD

粘 膜
必要な栄養素:亜鉛、ビタミンE、ビタミンA



口内炎

必要な栄養素:ビタミンB6、B2(レバー、ほうれん草)
ビタミンC(果物)

虫歯

必要な栄養素:カルシウム(牛乳、チーズ、小魚)
マグネシウム(ナッツ、海藻)
タンパク質(肉、魚、卵)





誤嚥性肺炎とは?

口の中の細菌が唾液や食べ物と一緒に気管に入ることで起こる肺炎です。
高齢者に多く、1度なってしまうと、再発しやすく、筋力や体力の低下が進みやすくなります。
そのため、しっかりとした口腔ケア(毎食後の歯磨き、うがい、入れ歯の清掃、乾燥予防など)で
口腔内の細菌を減らし、清潔に保つことを心掛けましょう。

**食事の意識を高めることで、歯の健康を維持することができ、
さらには、生活習慣病などの全身疾患の予防にもつながります。**