



SANJO健幸 Sta.

みなさん、こんにちは👋

三条市歯科医師会 川崎歯科医院の川崎隆憲先生から「歯と栄養～健康な歯を支える食の力～」のメッセージが届きました📧



SANJO健幸 Sta.

歯の健康は栄養と密接に関係しております🍷🍎

適切な栄養素を摂取することで、歯や歯茎を強く保ち、虫歯や歯周病を予防できます💡

以下、歯の健康に欠かせない栄養素とその役割を今回紹介いたします👉

①カルシウムとリン

カルシウムは歯のエナメル質や象牙質を構成する主要成分で歯を強くします。

リンはカルシウムと協力して歯の再石灰化を促進します。

乳製品、魚、豆腐、ナッツ類に多く含まれます🍷

不足すると歯が脆くなるリスクが高まります📉

②ビタミンD

ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、歯や骨の形成をサポートします。

日光浴やサケ、サプリメントから摂取可能です☀️💊

不足すると歯や骨の成長や修復を妨げられることになります。

③ビタミンC

歯茎の健康に不可欠で、コラーゲン生成を促進、歯周病を予防します。

柑橘類や、ブロッコリー、キウイに豊富です🍊🍌

欠乏すると、歯茎の出血や炎症を引き起こします🔥



SANJO健幸 Sta.

④フッ化物

フッ化物はエナメル質を強化し、虫歯を防ぎます。

フッ素入りの歯磨き、緑茶などから摂取可能です。

ただし過剰に摂取すると悪影響を及ぼすこともありますが、生活の範囲ではまず問題ありません👉

⑤糖質の制限

糖質過多は虫歯の原因となる細菌の餌に🦠🍬

甘い飲み物やお菓子を控えて、食後は歯磨きを心掛けましょう🦷

バランスの良い食事、規則正しい生活が歯の健康を支えます🍴

栄養不足は歯のトラブルを招くため毎日の食事を意識することは非常に大切です📖👉