

メンテック健康通信

栄養士 Maki と一緒に健康チャレンジ！

お疲れ様です。東京支店総務グループの榎です。蒸し暑い日々が続いていますが、皆さま体調を崩されていないでしょうか。仕事中はこまめな水分補給、そして十分な睡眠をとって夏バテしないようにご注意ください。

先日、睡眠時のマウスピースを作りに歯医者へ行ったところ、思いがけず虫歯が見つかり、治療することになってしまいました。毎日丁寧に歯磨きしていても、睡眠時の歯ぎしりなどで歯が削られ、そこから虫歯になるケースも多いそうです。また、私は甘いものが大好きなので、これも影響しているのだと思っています。

そこで今回は、歯を強くする食べ物・NGな食べ物をご紹介します！



< 歯の構造 >

歯の一番外側は「**エナメル質**」と呼ばれる層で、人体の中で最も硬い組織です。カルシウムの塊のようなもので、一度失うと再生しません。**牛乳・チーズ・小魚**などの「**カルシウム**」がエナメル質の材料となります。

エナメル質の内側にあるのが「**象牙質**（ぞうげしつ）」です。エナメル質が削られ象牙質が露出すると、**冷たいものや熱いものが染みる知覚過敏**を引き起こします。象牙質の主成分はたんぱく質の一種である「**コラーゲン**」です。**肉・魚・卵・大豆製品**などのたんぱく質が、象牙質を作る材料となります。

そして歯を支えているのが「**歯ぐき**」です。口腔内にはたくさんの細菌が存在していますが、その**細菌が歯根や体内に侵入するのを防ぐバリア**としての機能もあります。歯ぐきの健康維持には「**ビタミン C**」が欠かせません。**ピーマン・ブロッコリー・キウイ・イチゴ・レモン**などに多く含まれています。



<NG 習慣>



・砂糖たっぷりのお菓子

キャンディー・チョコレート・クッキー・ケーキなどに含まれる砂糖は虫歯菌の格好の栄養です。口腔内の虫歯菌は糖분을エサにして酸を作り出し、その酸がエナメル質を溶かし虫歯となります。

・酸性の強い飲み物

炭酸飲料・スポーツドリンク・100%オレンジジュースなどは酸性度が高く、歯を直接溶かしてしまいます。からだに良いとされている**お酢ドリンクや柑橘系のスムージー**も酸性度が強く、飲んだ後にすぐに歯磨きをすると、柔らかくなったエナメル質を傷つけてしまう可能性があります。酸性の飲み物を飲んだあとは、水かお茶で口をすすぐのがおすすめです。

・歯にくっつきやすい食べ物

キャラメル・ソフトキャンディー・グミ・ドライフルーツなどは、歯の表面や溝にべったりとくっつきます。唾液で流れにくいため、長時間にわたって糖分が歯に触れ続けることになり、結果として虫歯リスクが上がります。

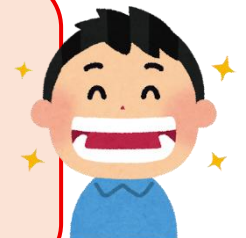
・ダラダラ食べ

実は食べる物の種類より、**食べる時間や回数**の方が大きな影響を与えます。私たちが食事をする時、口の中は一時的に酸性になり、歯が溶けやすくなります。通常は唾液の働きにより 30 分～1 時間程度で中性に戻りますが、間食が多かったり、長時間食べ続けたりすると、歯が酸にさらされる時間が長くなり、虫歯のリスクが高まります。



< 歯の健康を守るポイント >

1. カルシウムを意識して摂る
2. 甘いものや酸っぱいものはダラダラ食べをしない
3. 食後は水やお茶で口腔内を中和する
4. 間食は時間を決める



口腔の健康は全身の健康に大きな影響を与えます。歯の健康は栄養摂取や脳の働きを支え、心疾患や糖尿病などのリスクとも関係しています。脳や体の働きを支えるために、栄養をバランスよく摂取し、歯の健康を維持していきましょう！



第14回「栄養士 Maki と一緒に健康チャレンジ！」
はいかがでしたでしょうか、、、
次回は9月にお届けする予定です。栄養や食生活に
関して取り上げて欲しいテーマなど、ぜひお聞かせ
ください！

友人と東京ドームに野球観戦に行きました