

# ハッとする歯のお話

済生会三条病院  
栄養サポートチーム

まだまだ寒い日が続きますが皆さま元気にお過ごしでしょうか。私たち栄養サポートチームは医師・歯科医師・看護師・薬剤師・歯科衛生士・管理栄養士が、お互いの知識や技術を持ち寄って入院患者さんの栄養管理のお手伝いを行っています。

今回は歯科医師から「自分でできるお口の健康チェックポイントとブラッシングのポイント」を管理栄養士から「歯を守るための食事や栄養について」をご紹介します。



## お口の健康チェックポイント

- 歯の痛みがある
  - 歯ぐきの腫れがある
  - 物が挟まる
  - 穴が開いた
  - 出血がある
  - 歯の色が気になる
- 入れ歯が合わない
  - あごが痛い
  - よく噛めない
  - 口内炎がある
  - 歯がしみる



なんでもよく噛んで食べるためには、健康な歯が欠かせません。自分の歯で何でも噛めるということは、食生活を豊かにすると同時に、健康の維持・増進、病気の予防にもつながります。

「食べられるお口」を維持して、いつまでも健康で自立した生活を目指しましょう。上のチェックに当てはまる方には、重症化する前に早めの歯科受診をおすすめします。

## ブラッシングのポイント



歯を舌で触ってみてください。ツルツルしていますか？ヌルヌルしていたら歯垢が付いています。歯垢はうがいでは落ちません。まずは歯磨き剤を付けずに歯ブラシ・歯間ブラシ・糸ようじ等を活用して、歯肉を傷つけないように丁寧に歯垢をこすり取り、最後に歯磨き剤をつけて仕上げ磨きをして下さい。

寝ている間の口の中は唾液が少なく乾燥しており、菌が繁殖しやすい状態です。毎晩寝る前のブラッシングを習慣づけましょう。そして定期的な歯科での検診とケアをおすすめします。



## 歯を守る食事・栄養

一般的にビタミンやミネラルなどの栄養素が不足すると、感染に対する免疫力が弱くなると言われています。十分な栄養補給による免疫力向上は、歯を失う最大の原因である歯周病の進行を阻止するために重要な要素の一つです。



### ビタミン



### ミネラル

### 食物繊維

平成18年の国民健康・栄養調査では、歯の本数が少なくなると(19歯以下)、炭水化物の摂取量が増加する一方で、ビタミンやミネラル、食物繊維の摂取量が減少する傾向がみられます。おそらく元々軟らかくて噛みやすい穀類や芋類などの食材が好んで調理されているのでしょう。

歯の本数が少なくなると減少しがちなビタミン、特にビタミンCは歯ぐきの組織を合成するためには欠かせない栄養素です。そして食物繊維の多い食べ物は歯の表面や粘膜をきれいにしてくれます。歯ぐきと歯の健康を守るためには日々のブラッシングや口腔ケアで口腔衛生を保ち、ビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養素に配慮して、バランスの良い食事を心掛けることが大切です。