

健康維持の要! 歯と骨の役割を見直しましょう

歯と骨は見た目も似ており、どちらもカルシウムなどの無機質を中心に構成されていますが、実は全くの別物です。しかし、歯を支えているのは骨であり、骨が弱ると歯も抜けやすくなる、というように相互に関係し合っています。今回は、私たちの健康を左右する歯と骨について解説します。

歯のしくみと役割

私たちが健康的な生活を送る上で欠かせない歯ですが、食事をするためだけにあるものではありません。食べ物を噛む・発音を助ける・顔の形を整える・美しい表情を作るなど、その役割は多岐にわたっています。



通常、成人で28本、「親知らず」と呼ばれる第三大臼歯を合わせると32本の歯が生えています。歯の表面はエナメル質・象牙質・セメント質という3つの硬組織からなり、体の中で最も硬い組織です。歯は絶えず脱灰と再石灰化が繰り返されていますが、代謝機能はなく、虫歯などで欠損しても修復することはできません。

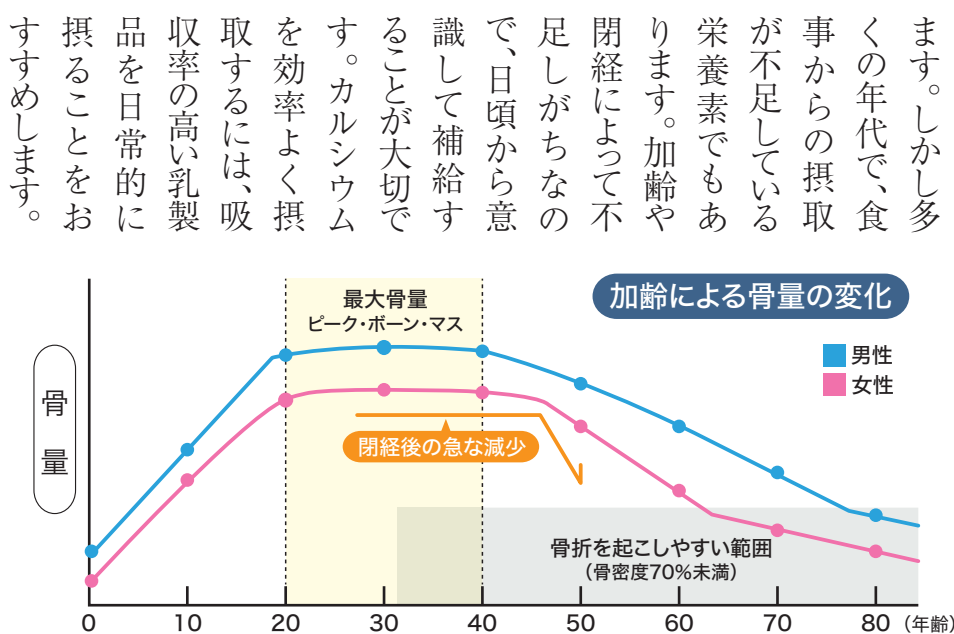
骨のしくみと役割

骨は、カルシウムとリンが結び付いた物質でできています。骨には、身体を支えるという役割のほかに、カルシウムの貯蔵庫としての重要な役割もあります。何らかの理由で血液中のカルシウム濃度が低下すると、骨に貯蔵されているカルシウムから補充されて、正常な濃度に保たれます。カルシウムが不足すると、補充できる分がなくなり、身体を支えるために必要なカルシウムが使われ

てしまいます。結果として骨の強度が落ち、骨折しやすくなってしまうのです。

歯や骨の形成に不可欠なカルシウム

健康な歯や骨を維持するために必要な栄養素は、主にカルシウムとビタミンD、そしてビタミンB6です。人間の体内には、体重のおよそ1.7パーセントのカルシウムが存在しており、そのうちの99%が歯と骨に蓄えられていると言われています。しかし多くの年代で、食事からの摂取が不足している栄養素でもあります。加齢や閉経によって不足しがちな



歯や骨のトラブル予防に!

歯や骨は、加齢や生活習慣の乱れによって、様々な病気を発症する危険性をはらんでいます。

・歯の病気・虫歯と歯周病・

虫歯は、砂糖が口内に入ることによって活発化する「ミュータンス菌」により、歯が溶かされる病気です。虫歯の予防には、だらだらと食べることや寝る前の間食は厳禁。さらに、歯を溶かす原因となる「歯垢」(細菌の一種)を、きちんと除去することも大切です。

また、歯に関する恐ろしい症状のひとつに歯周病があります。歯周病は、歯肉炎や歯周炎(歯槽膿漏)の総称で、歯を支える土台である「歯周組織」が破壊されてしまう病気です。歯垢に含まれる毒素が歯周組織を刺激し、歯肉(歯茎)が炎症を起こすのが歯肉炎。さらに悪化し、歯槽骨と呼ばれる組織まで破壊されてしまうのが歯周炎です。歯周病の予防には、歯磨きの際に、歯と歯茎の境目に歯ブラシの毛先をあて、しっかりと歯垢を取り除くこと。また、歯茎を適度に刺激し、血行を促進することが重要です。

・骨の病気・骨粗しょう症・

骨の強さを示す尺度として「骨密度」があり、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルが骨の中の程度含まれているかを表します。骨密度が低下すると、骨折しやすくなるなどの症状が現れることがあり、「骨粗しょう症」と呼ばれます。骨粗しょう症のリスクを減らすためには、適度な運動とバランスのよい食事が欠かせません。効果的な運動としては、テニス・ジョギング・筋力トレーニングなど、動作を繰り返すことで適度に骨に負荷がかかるものが向いています。また、階段の昇降や歩行などの日常的な動作も、骨密度を高めるために有効です。さらに、規則正しい食生活を基本とし、骨の材料となるカルシウム、カルシウムの吸収を高めるビタミンD、骨の形成を促すビタミンKなども、日頃から意識的に摂取するようにしましょう。



おいしく不足しがちな栄養素を毎日手軽に補給できます。

骨にカルシウムプラス!

ウエハース(40枚)

カルシウムが手軽に摂れるバニラ味のウエハースです。

1枚当たりカルシウム340mg&ビタミンD3μg配合

カルシウムたまごボーロ(鉄分入り)

1袋に1日に必要なカルシウムと鉄分の約1/2が含まれています。

1袋でカルシウム300mg・鉄分5mgを摂取



1日分の野菜(紙パック 200ml)

1本当たり、厚生労働省が推奨する1日の野菜摂取量350g分を使用した野菜汁100%飲料です。

砂糖・食塩不使用

ビタミンフルーツ

1日分のビタミン12種類が摂取できる果汁入り飲料です。

栄養機能食品

