



歯周病対策と食事について

「歯ぐきが腫れる」「歯ぐきから血が出る」「歯がグラグラする…」それ、もしかしたら歯周病かもしれません。歯周病は、歯ぐきや骨に炎症が起こる病気で、大人の約8割がかかっているとも言われています。実は毎日の食事にも、歯周病を悪化させる原因や、改善をサポートしてくれるものがあります。

歯周病になりやすい食生活

- 甘い物をだらだら食べる・飲む
→ むし歯だけでなく、歯周病菌のエサにも。
- やわらかい物ばかり食べる
→ 噛む力が落ち、歯ぐきが弱くなる。唾液も減少。
- 野菜不足・ビタミン不足
→ 歯ぐきの修復力・免疫力が低下。
- お酒の飲みすぎ・喫煙
→ 血流が悪くなり、歯ぐきの炎症が治りにくくなる。

食事はよく噛んで食べ
唾液をしっかり出したり、
間食や飲み物をなるべく
糖質の少ないものに
置き換えましょう★



歯ぐきを元気にするおすすめの栄養素

1. ビタミンC

- 歯ぐきのコラーゲンを作る＆炎症を抑える
- 食材例：赤ピーマン、ブロッコリー、いちご、キウイ、柑橘類

2. ビタミンD

- カルシウムの吸収を助け、歯を支える骨を強くする
- 食材例：魚介類、キノコ、卵

3. ビタミンE

- 血流を良くして、歯ぐきの修復を助ける
- 食材例：アーモンド、かぼちゃ、アボカド

4. たんぱく質

- 体の組織のもと。歯ぐきの回復にも大切！
- 食材例：肉、魚、卵、大豆製品



～栄養素ポイント～
ビタミンC：パプリカ
ビタミンD：サバ缶
ビタミンE：オリーブオイル
たんぱく質：サバ缶

サバ缶と野菜のさっぱりマリネ



【材料（2人分）】

- ・ サバ缶(水煮)：1缶(約190g)
- ・ 玉ねぎ：1/4個
- ・ 赤パプリカ：1/2個
- ・ オリーブオイル：大さじ1
- ・ 酢：大さじ1
- ・ 塩こしょう：少々

【作り方】

1. 玉ねぎとパプリカを薄切りにし、玉ねぎは水に5分ほどさらして辛味を抜く。
2. ボウルにオリーブオイル、酢、塩こしょうを混ぜてマリネ液を作る。
3. 水気を切った玉ねぎ・パプリカと、缶汁を軽く切ったサバを加えてざっくり混ぜる。
4. 冷蔵庫で10分ほどなじませて完成。

※お好みですりおろしニンニクやショウガを入れてもおいしく召し上がれます♪

当院管理栄養士の
LINEアカウントはこちら



ID：@365uwmdq

お気軽にご相談くださいね！