

赤心 活き粋健康講座 11月

めざせ！ 健“口”長 寿



金子 貞男 歯科医師
金子 哲也 歯科医師・健口指導士
金子 典子 歯科衛生士

川越市内にある金子歯科医院より金子貞男先生、金子哲也先生、金子典子歯科衛生士から「口腔機能低下症の実際」、「口腔ケアと認知症の関係」という二つのテーマでお話ししていただきました。

「口腔機能低下症の実際」では、高齢化社会の進む中で話題になっているフレイルにも話が及びました。口腔機能低下症は食べられない、飲み込めないと言った栄養状態が悪くなるきっかけになり、この栄養状態の悪化はゆくゆくは身体の機能が低下するフレイルに繋がるため、「前フレイル」状態とされるそうです。8020運動で口腔ケアが重要視され、高齢になっても残っている歯が増えたことで、逆に歯周病が増えてきていること、健康診断には行っても、歯の健康までは症状がでないと感じてくれない方が多いこと、口腔機能低下症として診断をする際には専用の検査があることや、歯周病が「認知症」の原因のひとつと考えられていることなど、歯の予防も健康長寿に大切なことであることが分かりました。

金子歯科衛生士からは、実際の歯磨きケアについて見せていただき、講座終了後もお客様の質問に対応していただきました。



5分で カルシウム

こんな栄養素

体内に最も多く存在するミネラルで、丈夫な骨や歯を作る主要な成分。体内に蓄えられるカルシウムのほとんどは、リンカルシウムとして、骨や歯を形成しています。血液や細胞にも存在し、筋力と神経の機能をサポートする働きもあります。

体内にはどのくらい含まれる？

成人では体内に、約1kg(体重の2%前後)のカルシウムが蓄えられています。このうちの99%は骨に存在し、残りの1%は細胞内、約0.1%は血液中に含まれています。

体内での働き

- 骨や歯を形成する。
- 成長ホルモンをはじめとするホルモンの分泌、血液の凝固など広い範囲の生理機能を調整する。
- 筋力の収縮。
- 神経伝達を正常に促す。

※参考文献：世界一安心な食生活の栄養学(高橋書店) 日本人の食事摂取基準 2020(医歯薬出版) 栄養学の道になる(女子栄養大学出版部)

1日のカルシウム摂取推奨量

年齢	男性	女性
20~29歳	800mg	650mg
30~74歳	750mg	650mg
75歳以上	700mg	600mg
平均摂取量	514mg	497mg

※日本人的食事摂取基準 2020より

カルシウムの多い食品

乳製品

ヨーグルト
チーズ

小魚

しらす干し
いわし
ししゃもなど

大豆製品

厚揚げ
味噌
納豆

青菜類

ほうれん草
小松菜など

1食で約200mgのカルシウムを得るための食事量の目安

125mg

37mg

8mg

51mg

カルシウム合計 221mg

※成人の1日の必要量(目安) 1000mg

当クリニック坪内管理栄養士より『歯』と言えばカルシウム、ということでカルシウムについての話を致しました。身体を支える骨や歯になるカルシウムは日本人の毎日の食生活の中で、唯一足りていないものだそうです。その不足分を補うための一工夫を実際にスーパーに売っているもので、手軽に出来るカルシウム補給を提案しました。