

# 歯肉炎とビタミン

## 歯肉炎の原因

歯肉炎の原因として、最も大きな原因は歯垢によるものですが、ビタミンやミネラルの不足による全身の抵抗力低下、更年期、妊娠、ホルモンバランスの乱れ、ウィルス感染、糖尿病など、さまざまな要因があるとされています。



## ビタミン欠乏による歯肉炎

ビタミン欠乏は、まれに歯肉炎を引き起こします。歯周病にかかった歯ぐきはコラーゲン繊維が破壊された状態です。ビタミンCは体内のコラーゲン生成に必要不可欠な栄養素で、荒れた粘膜などの回復効果があります。ビタミンEは、ビタミンC同様に、肌や粘膜の生成に欠かせない栄養素で、免疫機能を高める働きがあります。これらのビタミンが欠乏すると、毛細血管の結合力が弱くなるため、外部からの軽い刺激によっても出血を起こしやすくなるのです。

## 食事からビタミンを補う



### ◆◆ ビタミンC ◆◆

ビタミンCは野菜に多く含まれています。小松菜、じゃがいも、ピーマン、トマトなどの食物に多いので、サラダとして摂取すれば、毎日無理なくビタミンCを摂ることができます。ビタミンCが多い食品は野菜だけではありません。果物にもたくさんのビタミンCが含まれています。イチゴ、みかんやオレンジなどの柑橘類、キウイフルーツに多く含まれます。野菜があまり好きではない方は、果物をこまめに食べるようにしてみてもいいでしょうか。ビタミンCは水に溶けやすい「水溶性ビタミン」のため、調理する際、煮たり茹でたりすると、ビタミンが流れ出てしまいます。サラダなどの場合には、温野菜としてではなくそのまま食べるほうが、効率よく摂取できます。熱を通す場合も、スープにしたり、茹で汁も活用するなどして、溶け出したビタミンCを無駄にしないようにすることが大切です。また、加熱することでビタミンCが減少します。そのため、ビタミンCを含む食品を多く摂取しているつもりでも、意外と摂取されていないこともあります。身体に余分なビタミンCは排出されるので、多めに摂取することをお勧めします。

### ◆◆ ビタミンE ◆◆

ビタミンEが豊富な食品には、大豆、小麦、たまご、ほうれん草、さつまいも、かぼちゃ、アーモンドなどがあります。穀物系や緑黄色野菜に多くみられるようです。そのため、これらの野菜の煮物などを作れば必然的にビタミンEが摂れるのではないかと思います。野菜以外にも、植物油などにもビタミンEは含まれていますので、ビタミンEの多く含まれる食材を、植物油で炒めることにより、より多くのビタミンEを摂取することができるのです。さらに、ビタミンEは水に溶けにくく、油(脂)に溶けやすい「脂溶性ビタミン」であるため、油とよく溶け合います。油を使って調理をすれば、体への吸収もよくなります。

新鮮な果物や野菜を食べるとともに、  
ビタミンのサプリメントを摂取すれば、  
ビタミン欠乏は予防できるでしょう！！

