

健康で丈夫な歯になる！食事と食習慣

★歯に必要なのはカルシウム？

カルシウムだけを摂取しても歯は丈夫にはなりません。丈夫な歯を作る一番のポイントは、「偏食をしない事」です。栄養素にはそれぞれの働きや役割があります。必要な栄養素をバランスよく摂取するよう心がけましょう！



歯を強くする栄養素		
<p>○タンパク質 歯の土台を作る。カルシウムの吸収をよくする。 肉類・魚介類・卵類・大豆及び大豆製品・牛乳及び乳製品</p>	<p>○ビタミンA エナメル質を作る レバー・うなぎ・バター・緑黄色野菜など</p>	<p>○ビタミンC 象牙質をつくる。カルシウムの吸収をよくする。健康な歯茎を形成するのに役立つ。 果物（特にかんきつ類）・野菜・イモなど</p>
<p>○ビタミンD カルシウムの利用を高める。 魚介類・卵類・きのこ類など</p>	<p>○カルシウム 歯の原料となる。 牛乳、乳製品、小魚、桜えび、大豆及び大豆製品など</p>	<p>○マグネシウム カルシウムの吸収を助ける。 魚介類、海藻類、納豆、玄米、ココアなど</p>

★食物繊維を食べよう！

だ液には、歯の表面や歯間に付着したプラークや食べ物を洗い流す自浄作用という働きがあり、この働きにより口腔内を清潔に保っています。だ液を沢山分泌するためには、良く噛んで食べるのがポイントです。食物繊維の多い食べ物は、噛む回数が自然と増えます。さらによく噛むことであごの骨を丈夫にし、歯をますます丈夫にしてくれるのです！また、食べ過ぎを防ぐこともでき、ダイエット効果も期待できます！

★食べ物が歯に挟まる

食物繊維を食べようといっても、食べ物を食べたとき歯に物が挟まってしまうという方はいらっしゃいませんか？歯と歯の間に物が挟まり易い場合は、**1、歯と歯の間に虫歯がある** **2、歯と歯の間に隙間がある** **3、歯と歯の間に段差がある** などの可能性があります。放置すると、虫歯が進行してしまったり、歯周病になりやすくなったりします。食事がおいしく食べられるのは、健康な歯があってこそです。歯に物が挟まる場合には、是非当院にてご相談ください。

