



# デンタル ニュース



2007.1月号



## あけましておめでとうございます

本年もよろしくお願い申し上げます



新しい年のスタートです。この年末・年始はどのようにお過ごしになりましたか？栄養をたっぷり取って休養することができたでしょうか？暴飲暴食で歯や歯ぐきの具合が悪くなったりしませんでしたか？お餅を食べて詰め物が取れたりしませんでしたか？「この状態はいつもとちょっと違うぞ」と少しでも感じたら、すぐに歯科に予約の電話をいれましょう。様子を見ようとそのままにしておくよりも、歯科医にお口の中を見てもらいましょうね。

### たんぽぽ歯科からのお知らせ



1月の診療は  
1月4日(木)からです。

～歯のまめ知識～

ポクたちイノシシの歯は44本あるんだよ。  
人間の歯は乳歯で20本、永久歯では親不知を除いて28本だね。  
ポクたちの犬歯はネズミの前歯のように一生伸び続ける歯なんだ。食べることですり減らして長さを調整しているんだよ。



## たんぽぽ歯科

住所 海老名市河原口787  
西山ビル2F  
電話 046 - 235 - 2233  
診療科目 一般歯科、小児歯科、歯列矯正  
審美歯科、インプラント、予防検診  
フッ素塗布



## 栄養について考える

最近「メタボリックシンドローム」や「生活習慣病」という言葉が一般的になり、よく耳にするようになりました。歯周病も生活習慣病の一つ。これらの病気を招く生活習慣の中で、食事や栄養に関することが最も重要な要因であると考えられています。生活習慣病を予防して健康に暮らすためには、バランスの取れた食事内容で、必要な栄養素を過不足なく摂取することが大切です。

### タンパク質

体を構成する主成分。筋肉・血液を作り、歯にカルシウムが定着するのを助けます。肉・魚・卵・乳製品・豆類に多く含まれます。

### ビタミンA

成長促進、皮膚・粘膜・目の健康、病気感染に対する抵抗力をつける働きがあり、エナメル質の形成に関与しています。レバー・卵黄・ほうれん草や人参などの緑黄色野菜に多く含まれています。

### ビタミンB1・B2

ご飯・パンなどの糖質や、脂質の代謝を手助けをしエネルギーに変える、細胞の再生・成長促進、粘膜を保護する働きをします。歯肉の炎症や傷の修復に効果的です。B1は豚肉・豆類・穀類、B2はレバー・アーモンド・脱脂粉乳・緑黄色野菜に多く含まれます。

### ビタミンC

ウイルスや細菌に対する抵抗力を強めて感染症を予防、コラーゲンの合成に関係し、血管・皮膚・粘膜を強くする働きをします。象牙質の土台がコラーゲンでできているので、象牙質の形成を助けます。歯のぐらつきや出血にも効果があります。柑橘類・アセロラ・キウイ・トマトなどの果物や野菜に多く含まれます。

### ビタミンD

カルシウムやリンを吸収し骨や歯に送り込みます。あごの骨の形成や歯の石灰化に働きます。カルシウムが足りていてもビタミンDが不足すると丈夫な骨や歯はできません。魚・干し椎茸に多く含まれます。日光浴により皮膚でも生成されます。

### カルシウム

カルシウムの約99%は骨や歯の構成成分です。丈夫な骨や歯を作る働きをします。血液中のカルシウム濃度は一定に保たれていて、不足状態が続くと骨や歯からカルシウムが溶け出し、歯の質の低下や骨の発育不良につながります。牛乳・乳製品・煮干し・ひじきに多く含まれます。おせち料理の田作りにも多く含まれています。

### リン

リン酸カルシウム・リン酸マグネシウムの形で骨や歯を形成しています。乳製品・魚介類に多く含まれています。こちらはカルシウムも多いのでバランスが取れていますが、肉類から取る時はリンが多くてもカルシウムが少ないので注意が必要。リンの摂取量が多すぎるとカルシウムの吸収が悪くなるからです。



たんぽぽ歯科  
TANPOPO DENTAL CLINIC

