



はは歯クラブだより



NO.57 長崎市鳴見台小学校
学校歯科医 行成 哲弘



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科

こんにちは！

今回は「かむこと」についてお話をしました。みなさんよくかんで食べていますか？
今回は「歯と体に良い食べ物」についてお話したいとおもいます。

ゴロ合わせは『まごわやさしい』です！！

ま（豆類）…タンパク質、ビタミン、食物繊維が豊富。大豆は体内合成できない必須アミノ酸をバランスよく含む。**良質なタンパク質はカルシウムとともに歯の土台になる！**

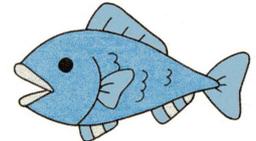


ご（ごま）…タンパク質、食物繊維、カルシウム、ミネラルなどの栄養素が豊富。食物繊維は血液中の脂肪コレステロールを減らす効果がある。

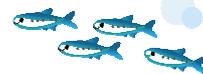
わ（わかめ）カルシウム・マグネシウム・鉄・ヨウ素などのミネラルが豊富。マグネシウムは歯にカルシウムが沈着するのを助ける。



や（野菜）…緑黄色野菜に含まれるビタミンA、C、E、β-カロチンは動脈硬化、ガン予防。**葉物野菜は歯や粘膜の表面の清掃効果があり繊維が多く含まれる。**
※ビタミンAは歯肉の粘膜を強化し栄養となる。また歯の表面のエナメル質を形成し、細菌などに対する抵抗力を高める。



さ（魚）……体を大きくするタンパク質や鉄分が多く含まれる。青魚には、血をサラサラにするEPA、頭をよくするDHAが含まれる。**小魚には歯を作ったり丈夫にする、カルシウムやリンが多く含まれる。**



し（しいたけ）ビタミンや食物繊維が豊富。カルシウムの吸収を助ける為には、ビタミンDを多く摂取すること。きのこはビタミンDの代謝や石灰化を助ける。**ビタミンDが不足すると、硬い歯や骨を作ることができない。**



い（イモ類）粘膜を強くするビタミンCを多く含み、カリウム、カルシウムなどのミネラルバランスが良い。イモ類は加熱しても、ビタミンCの損失が少ない。**ビタミンCが欠乏すると、抵抗力が弱まり、歯肉炎になりやすい。**



インスタント食品などの普及により、現在の食事は偏りがちです…

『まごわやさしい』を食事に取り入れて、バランスのよい食事を心がけましょう！！

〈文責：歯科衛生士 池田友紀〉