



はは歯クラブだより



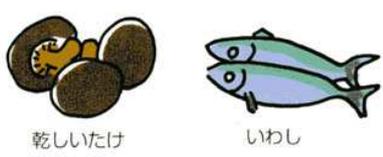
NO. 75 長崎市鳴見台小学校
学校歯科医 行成 哲弘

こんにちは！  医療法人 **ゆきなり小児・矯正歯科**です。

さて、今回は「食生活」についてお話しします。

丈夫な歯と歯ぐきを健康に保つためには、歯みがきだけでなく抵抗力のアップにつながるバランスの良い食事も大切です。



<p>再石灰化のもとになる カルシウム・リン</p>  <p>ごま 煮干し、干しえび</p>	<p>再石灰化をサポートする ビタミンD</p>  <p>乾しいたけ いわし</p>
<p>エナメル質を強くする ビタミンA</p>  <p>かぼちゃ にんじん うなぎ</p>	<p>象牙質を強くする ビタミンC</p>  <p>キャベツ プロッコリー レモン いちご</p>
<p>歯の土台を作る たんぱく質</p>  <p>豆腐 卵 納豆</p>	<p>かむ回数を増やす 食物繊維</p>  <p>野菜 海藻 果物 きのこ</p>

上記のように、歯の再石灰化（歯の再生）を促す栄養素を多く含む食材やかむ回数を増やす食材を選び、おいしく味わいながら歯と歯ぐきの健康を守っていきましょう。

詳しくはホームページをご覧ください。

「ゆきなり」で検索すると簡単です。

〈文責：歯科衛生士 池本真実〉