

はは歯クラブだより



NO. 93



医療法人

ゆきなり小児・矯正歯科です。

前回、保護者のみがき直しが大切だとお話しましたが、毎日みがき直しはしていますでしょうか？

今回は「食生活」についてです。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也很重要です。



再石灰化のもとになる

カルシウム・リン



煮干し、干しえび

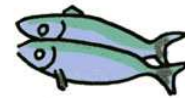


再石灰化をサポートする

ビタミンD



乾しいたけ



いわし

エナメル質を強くする

ビタミンA



かぼちゃ



にんじん



うなぎ

象牙質を強くする

ビタミンC

キャベツ



ブロッコリー



レモン



いちご

歯の土台を作る

たんぱく質

豆腐



卵

納豆



かむ回数を増やす

食物繊維



野菜



海藻

果物



きのこ

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〉