



歯の はなし



毎日の食生活に役立てよう！ 歯やお口の健康に良い食べ物は？

私たちのカラダは**食べ物**から作られています。偏食気味で好きな物だけ食べていては、健康なカラダはできません。もちろんこれは、歯やお口の健康においても同じことが言えます。

食生活を意識して、ぜひ毎日の食生活に以下の食品を取り入れてみましょう。



「歯を強化」するのに役立つ栄養素と食品

強い歯を作ったり、あごの骨を丈夫にするには次のような栄養素を含む食品を積極的に摂りましょう。

ビタミンA

ビタミンAは歯の表面の**エナメル質を強化する働き**があります。ビタミンAが含まれている食品と**油脂**と一緒に摂ると、ビタミンAの吸収が高まりますので、**油炒め**や**オイル入りドレッシング**をかけたサラダにして食べると良いでしょう。

ビタミンAが含まれている 主な食品

ニンジン、レバー、
うなぎ、ほうれん草



カルシウム

カルシウムは**歯や骨を丈夫に保つ効果**があります。カルシウムは不足しがちになるので、意識して摂るようにしましょう。また、**ビタミンD**(シタケなど)、**クエン酸**(みかんなど)と組み合わせると吸収が高まります。

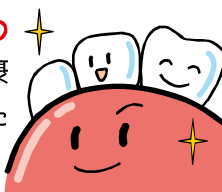
カルシウムを含んでいる 主な食品

小魚、海藻、
乳製品



ビタミンC

ビタミンCは**歯ぐきの健康や歯の象牙質の形成**に役立つ栄養素です。一度に大量に摂取しても**過剰な分は体外に排出**されるため、毎食ごとに摂るのがコツです。



ビタミンCを含んでいる 主な食品

キウイフルーツ、
レモン、ブロッコリー



「お口の中のキレイ」に役立つ栄養素と食品

食物繊維

食物繊維が豊富な食べ物は、しっかり噛むことにより**歯の表面や粘膜に付いた汚れを落とします**。また、たくさん噛むことによって**唾液の分泌が促され**、あごの骨や筋肉の強化にもつながります。



食物繊維を含んでいる 主な食品

ごぼう、セロリ
切り干し大根



「歯を強化」するのに役立つ栄養素と食品

むし歯になりにくい歯を作るには、次のような食品や栄養素が役立ちます。

アルカリ性食品

むし歯を予防するためには、お口の中を**中性に保つこと**が大切です。食後、**酸性に傾いたお口の中を中性に戻す**には、食事の最後に**アルカリ性食品**を食べましょう。

主なアルカリ性食品

納豆、果物、
梅干し

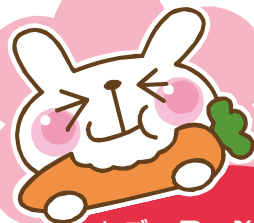


カテキン

カテキンは主にお茶に含まれる成分で、**細菌の繁殖を抑える**と共に**むし歯菌を抑制**する働きがあります。カテキンの**抗菌作用**は**口臭予防**にも有効です。

カテキンを含んでいる 主な食品

緑茶、りんご、
ブルーベリー



あごの骨の強化には適度な硬さのあるものを食べることも大切です。ただし、あまり食べ続けると、歯の詰め物が取れたり、歯が欠けたりすることがありますので注意しましょう。