



# 歯のはなし



お口の健康を左右する

歯に悪い食べ物・良い食べ物

毎日の食生活がお口の健康を左右しているといっても過言ではありません。そこで今回は、「歯に悪い食べ物・良い食べ物」をご紹介します。ぜひご自身の食生活にお役立て下さい。

## 歯に悪い食べ物

歯に悪い食べ物とは、むし歯を引き起こしたり歯にダメージを与えるものです。特に次のような「硬すぎるもの」「酸っぱいもの」「甘いもの」は習慣化しやすいためご注意ください。

### 硬すぎるもの

ドリンクに入った氷をガリガリ噛んだり、硬いスルメを無理に噛んだりしていませんか？適度に硬い食べ物は成長期に摂ると歯やあごの骨を鍛えてくれますが、硬すぎるものは歯や詰め物の寿命を短くしたり、あごに負担をかけて顎関節症になることもあるため、ほどほどにしておきましょう。



### 酸っぱいもの

健康のため、黒酢やクエン酸入り飲料、野菜ジュースを飲んでいらっしゃる方もいらっしゃると思います。しかしこのような酸性の強い飲み物は、常用することで歯が溶ける「酸しょく歯」を引き起こす可能性が高いものです。体に良いかもしれませんが歯にはダメージを与えるため、酸性の強い飲み物は長く口の中に含まない、飲んだ後は水で口をゆすぐといったことを心がけましょう。

### 甘いもの

甘いものはむし歯菌のエサとなり歯に悪いことは皆さんもご存知だと思います。ただ、「甘いもの＝お菓子」とは限りません。例えばドライフルーツは、糖度が高いうえネットリとしているため歯にくっつきやすいので注意が必要です。また、ヘルシーなイメージのあるクッキータイプの栄養補助食品も、粘り気があり歯に付着しやすいのでご注意ください。

## 歯に良い食べ物

歯に良い食べ物とは、お口の中を清潔にしたり、歯を強くしてくれるものです。特に「カルシウムやビタミンA・Cが豊富なもの」「食物繊維が豊富なもの」「カテキンを含む飲み物」を、毎日の食事に取り入れてみましょう。

### カルシウム、ビタミンA・Cが豊富なもの

歯を強くする栄養素として欠かせないのが、カルシウム・ビタミンA・ビタミンCです。カルシウム（主に魚介類や海苔類、乳製品に多い）は歯の形成に欠かせない栄養素です。ビタミンD（主に天日干しシイタケ、きのこ、海苔類に多い）と一緒に摂取することで体への吸収が高まります。また、ビタミンA（主に人参・パセリ・わかめに多い）にはエナメル質を強化する働きがあり、ビタミンC（主にピーマン・かんきつ類に多い）には歯の象牙質をつくる作用があります。

### 食物繊維が豊富なもの



食物繊維が豊富な食品（主に野菜や果物に多い）は噛みごたえがあるため、自然と唾液の分泌が促されます。さらに、食物繊維の繊維質が歯やお口の中をきれいにし、歯垢の付着を少なくする働きもあります。

### カテキンを含む飲み物



食後やティータイムにおすすめの飲み物は、煎茶や抹茶といったカテキンが豊富なお茶類です。カテキンは抗菌作用に優れているため、むし歯菌の増殖を防いだり、歯垢ができるのを抑える働きもあるため、むし歯予防に有効です。

歯に悪い食べ物はできるだけ避け、良い食べ物を積極的に取り入れて、今年も1年歯の健康を守りましょう！