

三春病院 栄養科だより 6月

6月4日～10日は“歯の健康衛生週間”です！

いつまでも健康な歯を保つためには、歯磨きだけでなく食生活も大切です。自分の歯でいつまでも美味しい物を食べるため、丈夫で健康な歯をつくる栄養についてお伝えします！



丈夫な歯を作るために必要な栄養素！



①カルシウム

- ・ 歯の原料となる成分
- ・ 歯の表面の硬い層をつくる
(外側を覆っている目に見える部分)
- ・ 再石灰化をサポート
(歯の溶け出した表面部分を自動的に修復
→強い歯に戻してくれる働き)



②タンパク質

- ・ 歯の表面の内側にある柔らかい組織をつくる
- ・ 歯茎の主成分、コラーゲン生成のために必要な栄養素



③ビタミンA・C・D

歯の表面の硬い部分・その内側にある柔らかい組織を良質なものにする

ビタミンA

- ・ 歯の表面の硬い層をつくる効果がある
(丈夫にする)



レバー・うなぎ・卵
かぼちゃ・ほうれん草など

ビタミンC

- ・ 歯の表面の内側にある柔らかい組織をつくる
- ・ カルシウムと同じく虫歯に丈夫な歯の基礎となる
- ・ 歯茎のコラーゲン繊維を再生



じゃが芋・赤黄ピーマン
ブロッコリー・キウイなど

ビタミンD

- ・ カルシウムを体に吸収しやすくする
- ・ ビタミンD不足
→カルシウムを含む食品を食べても体内に吸収されにくい！



キノコ類・日光浴など

☆ 唾液にも大切な役割があります ☆

- ・ 細菌の繁殖を抑える (口の中を殺菌するなどの効果)
- ・ 食べかすなどを洗い流し、初期の虫歯を防ぐ

※ 唾液量アップ：よく噛む/口の体操やマッサージ(食前)など...



カルシウムだけでなく、**他の栄養素**と一緒に摂ることで歯が丈夫になります♪