

健康な歯で美味しく食事をしよう！

普段何気なく食べている食事ですが、私達は食事(食物)から様々な栄養素を体内に取り入れています。健康な歯と体で美味しく食事する為にも、歯に良い食事や食習慣を紹介します。

歯はどんな栄養素から出来ているの？

カルシウム、タンパク質、マグネシウム、ビタミンD、ビタミンA、ビタミンCといった栄養素から作られています。原料となるカルシウムが良いからといって、カルシウムだけを摂取すればいいわけではなく、これらの栄養素をバランス良く摂取する事により、効果が発揮されるのです。特に永久歯になる時期にこれらの栄養素が最も必要になるのですが、その後も歯が弱くなるのを防ぐ為にも意識して摂取しましょう。

それぞれの栄養素の役割と多く含まれている食品

カルシウム	: 歯の原料 牛乳、乳製品、小魚、桜えび、大豆、大豆製品、干しひじき、小松菜、ゴマなど
マグネシウム	: 歯の土台を作る／カルシウムの吸収を良くする 魚介類、海藻類、納豆、玄米など
ビタミンD	: カルシウムの利用を高める 魚介類、きのこ類など
ビタミンA	: 歯の表面のエナメル質を作る レバー、卵、うなぎ、チーズ、緑黄色野菜など
ビタミンC	: 歯の内部にある象牙質を作る／健康な歯茎を形成する／カルシウムの吸収を良くする 野菜類、果物類、いも類



キーワードは『まごわやさしい』

栄養バランスの取れた食事の覚え方として『まごわやさしい』という言葉があります。

ま: 豆類 **ご**: ゴマ **わ**: わかめ(海藻類) **や**: 野菜類 **さ**: 魚 **し**: しいたけ(きのこ類) **い**: いも類
難しく考えず、まずは気軽に『まごわやさしい』を意識して毎日の食事に取り入れてみましょう。

よく噛んで食べると何故いいの？

よく噛んで食べる事により消化を助け、満腹中枢を刺激し食べ過ぎを防ぎ、よく噛む事で食物がこすれ合い歯が綺麗になります。そして、唾液が多く分泌されるのですが、歯を丈夫にします。また、アゴが発達して歯並びが良くなり歯に汚れが付着しにくいといった作用もあります。



食後の歯磨きにはどんな効果があるの？

虫歯は砂糖が大好きなので、甘い物を摂りすぎると虫歯の原因となる酸がたくさん作られますが、その他にただただ食べる事により、食べカスが常にあるので、虫歯になりやすい環境が長時間続きます。お口の中を清潔にするだけでなく、リフレッシュ効果もあるので、ただただ食いの予防にもなります。

何事も継続は力なり

食事は毎日摂取するものなので、頑張り過ぎずコツコツ続けていく事が健康への近道です。