



食事と歯の関係



おいしく楽しく食事をするために、歯の健康は欠かせません。
健康な歯を維持するために、日々の生活習慣や食事の中でも
できることを考えてみましょう。



歯の健康を維持するための生活習慣

栄養バランスの良い食事

歯や歯茎も身体の一部ですので、栄養バランスの良い食事を心がけ全身の栄養状態を良くすることは歯の健康状態を維持するためにとっても大切です。



口腔内を清潔に保つ

歯磨きは健康な歯を維持するための基本です。食後のブラッシングを習慣づけ、口腔内を清潔に保ちましょう。



よく噛んで食べる

よく噛むことで唾液の分泌量が増えます。唾液には抗菌作用や口の中を清浄する作用があるため、むし歯予防に効果的です。また、よく噛むことで歯の周りの組織に適度な刺激を与え、血液の循環が良くなることで歯を支える組織を健康にする効果があります。

間食を控え規則正しい食生活を

食事の回数が増えるほど口腔内に食べ物のカスがつく機会が増えます。規則的な食生活を心がけ、間食をする時はダラダラ食べるのではなく時間や回数を決めましょう。



歯の健康のためにおすすめの栄養素と食品

たんぱく質

歯を支える歯茎を形成する

★肉・魚・鶏卵・大豆製品 等



カルシウム

歯や骨をつくる主体となる

★牛乳・乳製品・小魚・
緑黄色野菜・大豆製品 等



マグネシウム

歯を支える歯槽骨の構成成分

★大豆製品・海藻類・種実類 等



ビタミンA

歯の表面を覆っているエナメル質をつくる

★緑黄色野菜・鶏卵・チーズ 等



ビタミンC

歯の主体となる組織である象牙質や歯茎の形成に必要

★果物類・野菜類・いも類 等



ビタミンD

歯をつくる主体となるカルシウムの吸収を促進させる

★さけ・うなぎ・干し椎茸 等

