

哲風会通信

2015. 10 Vol.46

夏の厳しい暑さも和らぎ、朝晩が肌寒くなってきました。涼しい秋風に高く澄んだ空、大きく深呼吸したくなるような気持ちの良い季節ですね。食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、夏とはまた違った楽しみが増えてきます。皆さんにとって充実した実りの秋になるといいですね！



歯と食事について

秋といえば食欲の秋！美味しい物がたくさんでてくる季節ですね。そこで今回は歯に良いとされる食べ物や栄養素についてご紹介します。ただしこれからご紹介するものを食べると虫歯にならない、ということではありません！食べた後はしっかり歯磨きをして汚れを落とすことが大事です！

1. カルシウム

歯の原料となる。身体のカルシウムのほとんどが歯と骨に含まれる。

(牛乳、乳製品、小魚、大豆、ひじき、ごま、小松菜、等)

2. タンパク質

歯の土台（歯茎）を作る。身体の成長や脳の発達にもとても大切。

(卵、魚、肉、等)



3. ビタミンC

象牙質（歯の大部分を構成している組織）を作る。歯周病により分解される歯茎の構成成分（コラーゲン）生成のためにも必要。

(野菜類、果物類、いも類、等)

4. ビタミンA

エナメル質を作る。不足すると歯の成長が遅れ、エナメル質の形成に支障がでる。

(チーズ、緑黄色野菜、卵、等)

5. 繊維質の多い食べ物

噛むことにより歯や粘膜の表面が清掃され、唾液の分泌も促進されるそうです。直接清掃性食品とも呼ばれています。

(ごぼう、レタス、セロリ、等)

6. 虫歯になりやすい食べ物

反対に虫歯になりやすい食べ物は、キャラメル、ビスケット、チョコ、飴などのお菓子は砂糖を多く含むうえに、歯にまとわりつくため虫歯になりやすいです。汚れが取れにくく、唾液もあまりでないので歯にあまり良いとは言えないようです。このような食べ物を停滞性食品と呼びます。

今月の担当

ちづ歯科クリニックの加藤です。

夏場の暑さがこたえ少し落ちていた食欲が、最近やっとか戻ってきました。10月になり食欲の秋ということで、お菓子を作ってみました。仕事柄、あまり良くないと分かっているにもかかわらず甘いものに手が伸びてしまいます。ですがそんな時はいつも以上に丁寧に歯磨きをするようにしています。皆さんも歯磨き等のセルフケアをしっかりと行い、これからの季節を楽しみましょう！



医療法人 哲風会
むさしデンタルオフィス

〒010 - 0912
秋田市保戸野通町4 - 8
TEL:018-853-8214
フリーアクセス:0800-800-8461

医療法人 哲風会
ちづ歯科クリニック

〒018 - 1605
南秋田郡八郎潟町川崎字昼寝
233 - 1
TEL:018-875-2801