

# 哲風会通信

2020.6 vol 101

6月と言えば梅雨、じめじめして嫌な天気が続きますね。新型コロナウイルスの影響もあり今年は自粛生活になるのではないかと思います。なるべく人込みや、三密を避け少しでも感染を広げないようにしましょう。早く以前の生活に戻れることを祈るばかりです。



## 歯と食事の関係

なるべく外出しないで家にいる機会が多くなるので、家での食事が増えると思います。この機会にと料理を始める人もいるのではないのでしょうか！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、これから紹介するものを食べると虫歯にならない、ということはありません。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切です。

### 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、など)



### 2. タンパク質

歯の土台（歯ぐき）を作る。身体の成長や脳の発達にもとても大切。  
(卵、魚、肉、など)



### 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ぐきの構成成分（コラーゲン）生成のためにも必要。

### 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、など）



### 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ます。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、など）



### 6. 虫歯になりやす食べ物

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、飴などのお菓子です。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、唾液もあまり出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言います。



むさしデンタルオフィスの菅原です。新型コロナウイルスの影響で、外出が制限され、買い物も不安な毎日だと思います。若い人、高齢の方に限らず、手洗い、うがい、不要不急の外出を控え、この事態を乗り切りましょう。

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

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