

虫歯予防は食事から！

人間は、良く噛んで食べ物を味わうことで、美味しさを感じることが出来ます。しかし、歯が痛い・入れ歯が合わないなどの歯の異常は、楽しい食生活を送る妨げとなってしまいます。いつまでも、食べ物を美味しく頂くために、普段から歯の健康を考えましょう♪♪

歯を強くする栄養素

★カルシウム

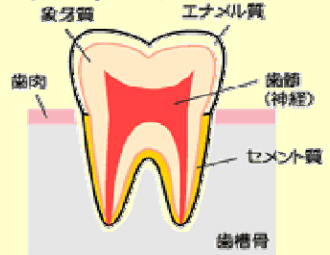
歯の原料となります

- 牛乳・乳製品・小魚
豆類・ひじき

★たんぱく質

歯の土台を作ります

- 肉・魚・卵・大豆製品



★ビタミンA

エナメル質を作ります

- 緑黄色野菜・卵・うなぎ

★ビタミンC

象牙質を作ります

- 野菜類・果物類・いも類

★マグネシウム

歯を支える歯槽骨の構成成分です

★ビタミンD カルシウムの利用を高めます

- 大豆・アーモンド
海藻類
- 鮭・丸干しいわし・干し椎茸・きくらげ

丈夫な歯を作るために♪

***良く噛んで食べましょう！**

食べ物を噛むことで、食べ物がこすれ合い歯がきれいになります
硬いもの・食物繊維が多い野菜などは、より効果的と言えます

***食べたらなるべく早めの歯磨きを！**

甘いものに限らず、ほとんどの食べ物には糖分が含まれているので
時間を空けずなるべく早く汚れを落とすように心掛けましょう

今月の商品紹介♪

★歯医者さん設計歯ブラシ



形状・硬さ・色が
選べます♪♪♪

¥100 (税込)

栄養のはなしは、
パルス薬局の
管理栄養士が作成
しております♪



参考文献:
日本栄養給食協会他