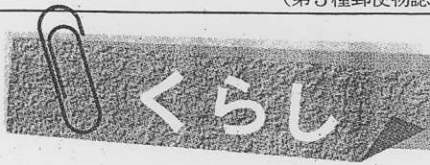


(第3種郵便物認可)



聞いてナットク

# 歯を大切に!

~12~

歯は出来上がってしまが大切です。胎児の乳歯うと、その後の栄養の影響は妊娠7週目から、永久響を受けにくいのが特徴です。「妊娠により子どもにカルシウムを奪われ歯を悪くした」と言う方が中に入らっしゃいます。が、出来上がった歯の力ルシウムが子どもに移動することはなく、妊娠による口腔内環境の悪化や清掃不良による虫歯、歯周病の発生などが影響していると思われま。

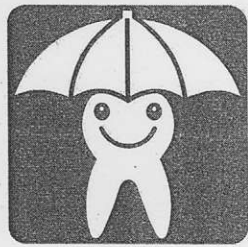
乳歯、永久歯ともに体内で作られている時に十分な栄養を摂取すること

が大切です。胎児の乳歯は妊娠7週目から、永久歯は妊娠4〜5カ月ごろから作られます。個人差はありますが、乳歯の石灰化が始まる妊娠4カ月後、親知らずを除く最大臼歯が生え始める13歳ごろまでの食べ物が、歯の質に最も影響を与えと言えます。

ところで、歯に良い食べ物とは、具体的にどう良いのでしょうか。①歯の質を丈夫にする②顎の正常な発育を促す③歯の表

## 歯に良い食べ物

# 多種多様にバランスよく



「歯に信頼」マーク



特定保健用食品のマーク

面の清掃効果がある一などが考えられます。

①歯の質に影響する栄養素は、不足すると虫歯になりやすくなるカルシウム、エナメル質の形成に必要なビタミンA、象牙質に必要なビタミンC、歯の正常な発育を助けるカルシウムの吸収に

役立つビタミンDです。カルシウムは、牛乳・乳製品、小魚、海藻、大豆製品に含まれ、より効率的に吸収するにはビタミンDやタンパク質と一緒に摂取します。ビタミンAは、ホウレン草、レバネ、ニンジンに、ビタミンCは野菜や果物(特に柑橘類)に、ビタミンDは魚介類、きのこ類などに含まれます。

②はよくかむことが大切ですが、ゴボウやレンコンなどの根菜類、ひじき、海藻、豆類など、かむ回数が多い食品ということになります。

③には「清掃性食品」があります。例えば、唾液の分泌を促す酸味のある食品や、よくかむことで歯の表面をきれいにする食品、例えば、ゴボウ、レタス、セロリなど食物繊維の多いものです。虫歯予防に関係した食品表示では、人の健康に与える効果が期待できず行いましょう。

歯を丈夫にするには、カルシウムだけでなく、リン、鉄などのミネラル、ビタミン、タンパク質などが含まれる多種多様な食べ物をバランスよく取ることが大切です。食後の正しい歯磨きも欠かせず行いましょう。

(県歯科医師会厚生管理担当 池嶋由希) 〓 終わり