

スマイルだより

(一社) 堺市歯科医師会
堺市口腔保健センター
歯のスマイル館

～歯を丈夫にする食べ物がありますか？～

歯を丈夫にするには、歯が顎の骨の中で作られる時期の栄養に気をつけましょう。乳歯の芽（歯胚）ができはじめる妊娠中から、最後に生えてくる永久歯（第二大臼歯）ができる中学生の頃までの時期が大切で食品をバランス良くとることが大事です。

「歯や骨を丈夫にする食べ物」というと、一般的にはカルシウム（Ca）を多く含む小魚類や甲殻類、牛乳などの乳製品を指す場合が多いと思われます。

しかし、これらの食品を心がけて食べるのはいいことですが、それだけでは栄養素として身体に取り込まれません。カルシウムはリン（P）と化合されることで身体に吸収されるので、リンの摂取も必要です。リンを多く含む食べ物は、図にある卵などのほかに煮干、するめ、のり、大豆などです。さらに、カルシウムとリンの結合を促進するにはビタミン類が必要であり、結合して考えると、種々の食べ物を好き嫌いなく食べるのが重要であると考えられます。

カルシウム	歯の石灰化を助ける	ひじき、チーズ、しらす 	ビタミンA	エナメル質の土台をつくる	豚肉、レバー、ほうれん草、にんじん、バター 
リン		米、牛肉、豚肉、卵 	ビタミンC	象牙質の土台をつくる	ほうれん草、みかん、さつまいも、キャベツ 
良質なタンパク質	歯の基礎をつくる	あじ、卵、牛乳、豆腐 	ビタミンD	・カルシウムの代謝を助ける ・石灰化の調節をする	バター、卵黄、牛乳 

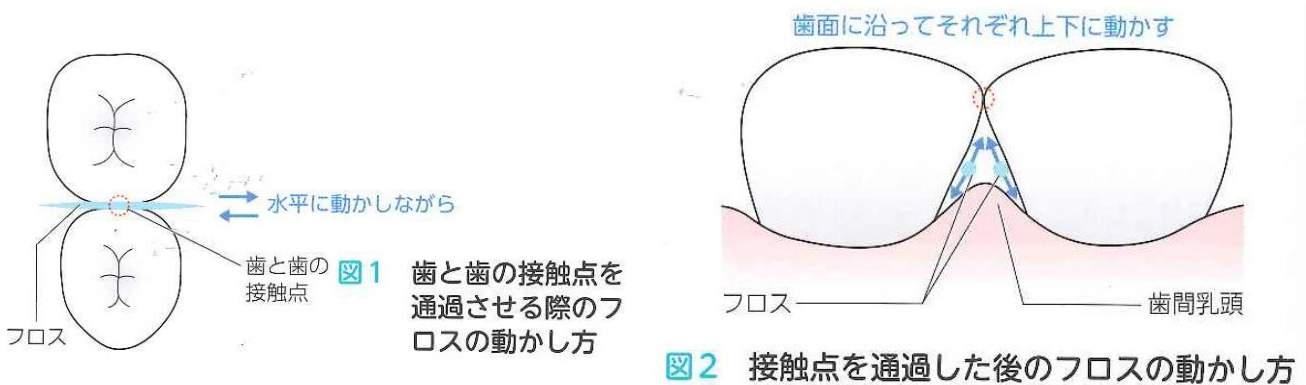
☒ “よい歯”をつくる食品表⁸⁾

(※別冊デンタルハイジーンより)

～小児歯科でよくあるQ&A～

Q.フロスや糸ようじを使うとよいと聞きましたが「すきっ歯」にならないか心配です。

A.フロスを使うことは、歯と歯の間にできるむし歯や歯肉炎の予防に必須と言えます。フロス使用することで歯が移動して「すきっ歯」になるということはありません。しかし、誤った使い方を続けると、歯と歯の間の歯冠乳頭が傷ついて収縮することがあるので、力づくで通すのではなく、のこぎりをひくような往復運動で水平に動かしながら弱い力で歯と歯の間を通過させ、歯冠乳頭を傷つけないようにそれぞれの歯面にフロスを軽く押し当てて歯と歯肉のすき間（歯肉溝）まですべり込ませながら上下運動でプラークをこすり取るようにしましょう。



※使用方法は、歯科医師や歯科衛生士の指導を受けましょう。

Q.親のむし歯が多いと、子供もむし歯になりやすいって本当ですか？

A.う蝕（むし歯）は感染症です。子供にとってもっとも身近にある存在である両親に未処置のう蝕が多いと、子供もう蝕菌に感染するリスクは高くなります。子供を取り巻く環境と生活環境にも大きな影響を与えるといえるでしょう。

歯のスマイル館

☆開館日 火曜日・木曜日 午後1時～4時
日曜日・祝日 午前10時～午後4時（12時～1時 閉館）

☆歯っぴいスクール（要予約）

歯や歯肉の健康づくりのために集団歯科保健指導を実施
詳細は歯のスマイル館の開館日にお電話にてお問い合わせ下さい。

〒590-0801 堺市堺区大仙中町18-3
Tel 072-243-1900