

2016年10月3日掲載

強い歯でよくかもう  
バランス良い食事を

強い歯を作るには、普段の食生活で十分に栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。

人間の歯や骨は体の中で最も硬い組織で、少量のタンパク質と多くのカルシウムやリンなどのミネラル成分でできています。これらの成分は強い歯を作るために欠かせない栄養素です。ミネラル成分を多く含んだ食べ物には小魚類やレバー、海藻類、牛乳、卵、大豆、野菜、果物などがあります。意識してこのような食べ物をとるようにしましょう。

また、最近はやわらかい食べ物を好む傾向がありますが、よくかんで食べることも健康で丈夫な歯を作る上で欠かせないポイントです。よくかむと、だ液がたくさん出てきて消化吸収を良くする働きをするほか、だ液にはカルシウムやリンが飽和状態で含まれているので、歯のエナメル質から溶け出したカルシウムやリンを補う力があります（再石灰化）。

成長期では、硬い食べ物をよくかむと美しい歯並びを形作るのに役立ちます。さらに、だ液には糖尿病、動脈硬化、がん予防につながる成分が含まれていることが知られてきています。

強い歯でかむには、むし歯予防、歯周病予防を最初に行うことが肝心です。お口のことで気になることがありましたら早めにかかりつけの歯科医院で定期検診を受けましょう。