

こんにちは(^^)今月は受付の重松が担当です！11月といえば食欲の秋・読書の秋ですね★皆さんは秋といえば何を思い浮かべますか？

食べることも本を読むことも大好きな私は1年で1番好きな季節です。

最近「義経記」を読みました。(源義経とその主従を中心に書いた作者不詳の軍記物語です)本を読むことで「語彙力・文章力・表現力が養われる」といわれています。1日少しでもいいので皆さんも本を読む時間を作ってはいかがでしょうか？そして、おすすめの本があれば教えてください！

さて、今月は「歯に良い食べ物」を紹介します。気をつけていただきたいのは、紹介した食べ物を食べていれば、むし歯にならない、歯周病も安心ということではありません。食べた後は、シッカリと歯磨きをして汚れを落とす必要があります。基本はセルフケア。このことを忘れないでください。

★歯を強くする食べ物★

カルシウム、ビタミンA、ビタミンCを含む食品は歯を強くしてくれる食品です。

魚介類や海藻類、牛乳などの乳製品はカルシウムを多く含み、シイタケなどのビタミンDを多く含む食品は、カルシウムの吸収を助けてくれます。

魚の骨まで食べてしまえば、更なる効果が期待できます。

海藻類：ヒジキ、わかめ、昆布、海苔など

海藻類はph数値が高いアルカリ性の食品ですから、歯にとって非常に良い食品になります。

乳製品：パルメザンチーズ、プロセスチーズ、カマンベールチーズ、無糖ヨーグルト

カルシウムを多く含む乳製品は歯を強くします。

ビタミンAを含む食品：にんじん、パセリ、海苔、わかめなど

ビタミンAは歯のエナメル質を強化します。

ビタミンCを含む食品：焼きのり、パセリ、ピーマン、ケールなど

ビタミンCは歯の象牙質の形成を支えます。

魚介類



海藻類



★歯に良い飲み物★

牛乳・お茶

牛乳はカルシウムを多く含み、歯にとっても良い飲み物になります。日本茶はその中に含まれているカテキン(ポリフェノール)、フッ素等の働きにより抗菌作用に優れ、むし歯予防作用があります。発酵を途中で止めるウーロン茶特有のポリフェノール(苦味成分)が歯垢の発生を抑えてくれます。

抹茶、煎茶、玉露、番茶、ほうじ茶、ウーロン茶等

★繊維質の多い食べ物★

ニンジン、ごぼう、レタス、セロリ等は繊維質が多く含まれるので【直接清掃性食品】とも呼ばれています。

噛むことにより、歯や粘膜の表面が清掃され、唾液の分泌促進やアゴの発達にもつながる食品です。



ビタミンAを多く含む食品

ビタミンCを多く含む食品

★最後に★

人は食べることで、生活に必要な栄養を得ています。この為には、咀嚼する歯が大切になります。日常生活の中で“歯に良い食べ物”だけを選択することはできません。健康な歯と歯茎を守るためにご活用下さい★

牛乳&お茶類



繊維質を多く含む食品



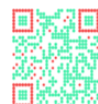
11月3日・10日・17日・24日(木)は休診日です。
よろしくお祈りします★

医療法人 SHT
まき歯科・矯正歯科クリニック
Smile Health Thanks

〒700-0975 岡山市北区今3-1-35

TEL 086-243-1006 FAX 086-243-1106

HP: <http://www.maki-dental.jp> Mail: makishika@do5.enjoy.ne.jp



Instagramはこちら! よろしくね。

<http://blog.livedoor.jp/makishika/>