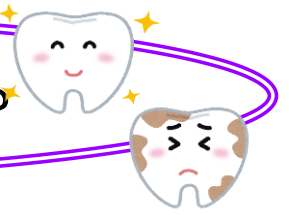




お口の健康 意識していますか？



毎日の食事をおいしく食べて、栄養をしっかり摂るためには、歯が健康であることが欠かせません。
歯みがきはもちろんですが、歯と口をいつまでも健康に保つために、食事の内容や食べ方を意識してみましょう！

★しょうぶな歯をつくるために必要な栄養素

カルシウム

歯の主成分で表面のエナメル質をつくる



たんぱく質

象牙質や歯ぐきをつくる



ビタミンA・C・D

エナメル質・象牙質を良質にする



★歯や歯ぐきのトラブル こんなときには



虫歯

- 亜鉛：唾液の性状を改善する
- マグネシウム：カルシウムをコントロールし吸収をサポートする

※汚れを長時間口に残さないようにしましょう



お砂糖はひかえめに！



歯周病

歯周組織はコラーゲンでできているため、コラーゲン生成に必要な栄養素を摂りましょう

- たんぱく質：コラーゲンの主成分
- ビタミンC：コラーゲンの再生を促し歯肉を健康に保つ



ドライマウス

ストレスや生活習慣、加齢などが原因で起こり、口臭や歯周病の原因に。

- 食物繊維：よく噛んで食べることで唾液の分泌量アップ 噛むことであごの力も↑
- 乳製品：唾液の分泌を促し、抗菌物質の濃度を高める
- ×アルコール・タバコ：さらなる口渇の原因に！

～ 歯に関わる唾液の重要な役割 ～

- ・ 歯に付着した食べかすや歯垢を洗い流す
- ・ 口の中の細菌の増殖を抑える
- ・ 酸性に傾いた食後の口内のpHを中和させる
- ・ 溶けかかった歯の表面を修復する



口臭・虫歯・歯周病など、様々なトラブルから守ってくれています！