

2024年
11月



の栄養について



健康な歯をつくるには、歯磨きだけでなく、食事(栄養)も重要です！

● ビタミンA

● カルシウム

エナメル質

歯の表面の硬い部分。
少なくなると虫歯や知覚過敏を
起こしやすい。

● カルシウム

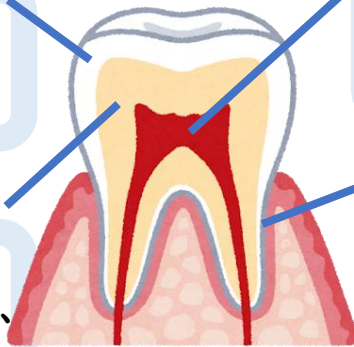
● コラーゲン

● ビタミンC



象牙質

柔らかい組織。
硬いエナメル質を内側から支え、
歯を割れにくくしている。



歯髄

象牙質の内側にある神経組織。
血管も多く、歯に栄養を運ぶ。
虫歯になると歯髄が痛みを



セメント質



● コラーゲン

歯の根元にあり、コラーゲンが主体。
膜で歯と顎の骨をつなぎとめ、歯を
支える役割。
歯周病になると支えている膜が破壊
され、歯がぐらついてくる。



ビタミンA

エナメル質を強くする

<多く含む食品>



**油と一緒に摂取すると
吸収率が良くなる○**

ビタミンC

象牙質を作る

<多く含む食品>



**一度に摂取しても余分な分は排出される
ため毎食摂取しましょう○**

カルシウム

エナメル質と象牙質を強くする

<多く含む食品>



ひじき



干し海老



高野豆腐



じゃこ

**ビタミンDと一緒に摂取
すると吸収率が良くなる○**

一緒に食べるのがおすすめ○

ビタミンD

カルシウムを吸収するために必要

<多く含む食品>



干し椎茸



干しきくらげ

**油と一緒に摂取すると吸収率が
良くなる○
また日光浴でも作られる！**

唾液も歯の健康に欠かせない一つ

唾液にはエナメル質や象牙質が溶けるのを
防ぎ、口の中を殺菌する働きがある○
しっかり良く噛んで唾液量を増やし、歯の健康
を保ちましょう○

西武庫病院 栄養科

たんぱく質 (コラーゲン)

セメント質や象牙質に必要

<多く含む食品>



卵



乳製品



大豆製品

**コラーゲン合成には
ビタミンCが必要！**

控えたい食品

糖分



虫歯菌のエサとなり、酸を作り
出しエナメル質を溶かしてしまう…。
とくにキャラメル、飴、チョコレート
など付着性があるもの注意！！

酸性のもの



酸が強いものはエナメル質を
溶かしてしまう…。
炭酸飲料やエナジードリンク、
柑橘類など。飲み物はストローを
使用すると歯に触れる時間が軽減
できる○

