

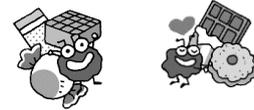
# 保健だより 「いい歯の日特集号④」

高等学校養護教諭研究会  
南部支部 H28.11.21 発行

## 虫歯になりやすい食事は？

①甘いもの ②歯にべったりくっつくもの ③口の中にとどまりやすいもの

アメ、キャラメル、クッキー、チョコレート、スナック菓子など『間食（おやつ）』でとりがちなものが多く当てはまります。



## 虫歯になりにくい食事は？

3度の食事を規則正しく、しっかり食べる

- ・虫歯の原因となりやすい砂糖を多く含む『間食』をとらない。
- ・だらだら食べをしない。口の中が長時間、酸性の状態になることを防ぐ。

## 歯をきれいにする食べ物

ごぼう、セロリ、レタス：繊維が多いのでかむ事で歯の表面が清掃される

## 歯を強くする食べ物

カルシウム：歯の原料になる（牛乳、乳製品、小魚、大豆製品、小松菜、干しひじき）

たんぱく質：歯茎をつくる（卵、魚、肉、牛乳、乳製品、大豆製品）

マグネシウム：歯槽骨をつくる（大豆、アーモンド、海藻類、玄米）

ビタミンD：カルシウムの利用を高める（魚介類、きのこ類、きくらげ）

ビタミンA：エナメル質をつくる（卵、うなぎ、チーズ、緑黄色野菜）

ビタミンC：象牙質をつくる（野菜類、果物類、いも類）



## 歯によい飲み物

牛乳：カルシウムを多く含み、歯にとっても良い。

日本茶：カテキン、フッ素の働きで抗菌作用あり。

食後に歯磨きの時間がない時は、お茶で口をゆすいでおくとよい。

ウーロン茶：ポリフェノールが歯垢の発生をおさえる。

食事中と就寝前に飲むことで、虫歯予防になる！

紅茶：フッ素も含まれていて、歯を丈夫にする。

ハーブティーは酸性度が高いのもあるので要注意。

## 基本は歯磨きです！

たとえ「歯にいい食べ物」でも、歯に付着させたままでは、「歯に悪い食べ物」と同じで、虫歯になってしまいます。食べた後は、しっかりと歯磨きをしましょう！