

●ルシエロ菌みがきペースト
ホワイト 4つの力で歯を白く
保ちます！

●弱アルカリ性で汚れを浮かして
落としやすくします。

●歯よりやさしいLime粒子で
汚れを落とします。

●PEG400で「ヤニ」を落とす
ます。(溶解除去します)

●フッ素が再石灰化を促進し虫歯
の発生と進行を予防します。

★どちらも、着色や傷の気になる
ところからペーストを浸透させる
ように磨くと効果的です！

★歯と歯の間を磨くことは最も重
要です。隅々にペーストを浸透さ
せるためデンタルフロス、歯間ブラ
シは先に行いましょう。

歯科衛生士 渡邊ひとみ



歯にいい食べ物

皆さんの中に歯医者が好きな人
はどのくらいいるでしょうか？けっ
して多くはないでしょう。できれば
半年に一回の検診で済ませたい方も
多いと思います。ふじさき歯科医
院では半年に一回定期検診で患者
さんのお口の健康状態を確認して
います。

今回私は歯にいい食べ物について
紹介します。人は食することで生活
に必要な栄養を得ていますが、その
為には咀嚼する歯が大切になるの
です。日常生活の中で歯にいい食べ
物だけを選択することはできません
んし楽しくないでしょう。日常生活
の中で上手に取り入れて健康な強
い歯を作りましょう。

1、歯を強くする食べ物

- カルシウムを多く含んだ食べ物
①乳製品…牛乳、ヨーグルト、チ
ーズ
- ②野菜…大根、小松菜、モロヘ
イヤ

③小魚…煮干し、いわし、わかさ
ぎ、ししゃも

●ビタミンAを多く含んだ食べ物

①牛、豚、鳥の肝臓

②うなぎ、いか、すじこ

③パセリ、青しそ、卵

●ビタミンCを多く含んだ食べ物

①野菜…パプリカ、ゴーヤ、芽キャ
ベツ

②果物…アセロラ、レモン、キウイ

●ビタミンDを多く含んだ食べ物

①魚類…あんきも、かわはぎ、か
らすみ

②きのこ類…しいたけ、きくらげ

●フッ素を多く含んだ食べ物

●イワシ、海藻類、えび、牛肉

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、チーズな
どの乳製品はカルシウムを多く含
み、しいたけなどのビタミンDを多