

く含む食品は、カルシウムの吸収を助けてくれます。

また虫歯予防の効果があるといわれているフッ素も食品から取り入れることができます。

2、唾液を出してくれる食べ物

● 食物繊維が多く入っている食べ物

ごぼう、にんじん、レタス、セロリ

● よく噛む食べ物

すめ、煮干し、小魚、アーモンド、軟骨

● 手軽に買える食品

キシリトール入りガム

食物繊維が多く含まれる食べ物は直接清掃性食品といわれ、口の中の粘膜をきれいにしてくれます。

よく噛む必要がある食べ物は、噛むことにより唾液が分泌されます。唾液には抗菌作用があり虫歯予防に効果があるといわれています。加えてよく噛むことにより顎の発達にもつながります。

最近よくキシリトール入りと聞きますが、キシリトールとは代用甘味料の一種です。砂糖と同等の甘さを感じられますが口腔内の細菌による酸の発生がほとんどなく、ガム

を食べる刺激で唾液が出て虫歯予防となります。

3、歯にいい飲み物

● 牛乳 カルシウムを多く含む歯を強くします

● 緑茶 緑茶に多く含まれるカテキンは抗菌作用があり虫歯予防になります

● ウーロン茶 ウーロン茶特有のポリフェノールが歯垢の発生を抑えてくれます。

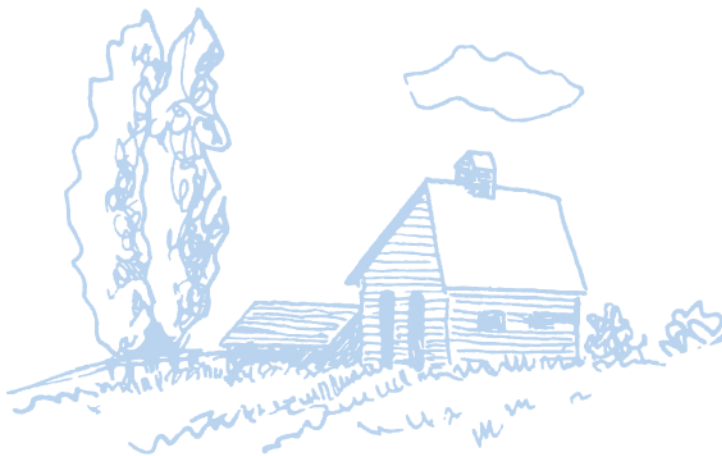
歯にいい食べ物を紹介しましたが、これはほんの一部に過ぎません。またこれを食べたからといって虫歯や歯周病にならない、悪化しないというわけではありません。基本は歯磨きが一番大事です。

普段の食事でも1口約30回を目標に噛むことで唾液の分泌が促進されます。よく噛むと満腹中枢を刺激してより食べ過ぎ防止となり、唾液が出て口腔内が潤って入れ歯も安定し、脳が刺激され認知症予防にもつながります。

しかしながら、甘いお菓子やジュースを飲んではいけないというわけではありません。甘いお菓子やジュースを飲んだ後に歯磨きや口をゆ

すぐだけでも違います。しつかり歯磨きをして食事を楽しくとりつつ健康な歯と一緒に作っていきましょう。

歯科衛生士 西館 杏奈



藤崎歯科医院の

『個人情報保護法』

への対応について

当医院は受診される皆様の個人情報収集及び管理をさせて頂いております

歯科医院における個人情報とは、受診される方の氏名、住所、生年月日、電話番号、職業、健康保健情報、問診表、診療録、診療内容、エックス線写真などがあります。そのような個人情報を守り、安心して治療が受けられるよう努めます。

患者様とのコミュニケーションとして毎年、年賀状・ Newsletter を発送しておりますが、希望されない場合は情報を削除いたしますので受付までご連絡ください