

11月8日は『いい歯の日』

「いつまでも美味しく、楽しく食事をするために口の中の健康を保っていただきたい」という願いを込めて制定した日です。みなさんにも歯の健康を守っていただくために3つのことをご紹介します。

①歯の原料となる栄養素を摂取しよう。

- ・カルシウム：歯の原料。牛乳・小魚・大豆・法蓮草などに多く含まれる。
- ・タンパク質：歯の土台の原料。卵・魚・牛乳・大豆・お肉などに多く含まれる。
- ・ビタミンD：カルシウム吸収促進。魚介類・キノコ類などに多く含まれる。
- ・ビタミンC：健康な歯ぐきを作る。野菜類・果物類・いも類に多く含まれる。

②よく噛んで食べる。

噛むことで食物とこすれ合い、歯が綺麗になります。また唾液には歯を丈夫にする成分があります。

③汚れを長時間口に残さない。

虫歯菌の好きな甘いものは注意！歯を磨いたり、甘い物を食べ過ぎないようにしましょう。

