



歯並び・かみ合わせは
どうですか？

歯並びやかみ合わせが悪いと歯の病
気を起こしやすいのです。
例えば、歯と歯が重なり合っている
と、歯垢がたまりやすく、虫歯や歯周
病にかかりやすくなります。また、よ
くかんで食べることができないだけ
なく、歯を支えているアゴの骨や筋肉
によけいな力がかかってしまうことも
あります。思いあたる人は一度歯医者
さんに相談してみましょう。

6月4日は



食事はバランスを
考えて

歯やアゴの骨を丈夫にする一番
のポイント、日ごろからバラン
スのとれた食事をとることです。
なかでもカルシウムは、丈夫な
歯や骨をつくるうえで重要です。
また、たんぱく質やビタミンDは
カルシウムの吸収を助けるので、
一緒にとると効果的です。
その外に、食物繊維の多い食べ
物には歯をきれいにする効果があ
ります。赤ちゃんや成長期の子ど
もには特に効果があるので、毎日
の献立のなかで工夫しましょう。

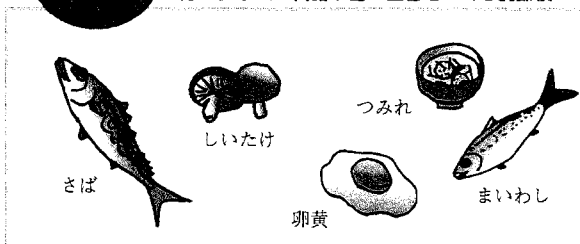
かみごたえのある
食べ物を食卓に

かむ力をつけるには、かみごた
えのあるものを食卓に出す必要が
あります。
小さいころから、かみごたえの
ある食品を食べることで、かむ力
がつくだけでなく、食べ物をよく
かんで食べる習慣をつけることに
もなります。

歯のために必要な食べ物

ビタミンD

カルシウムの代謝や歯の土台をつくる調節役

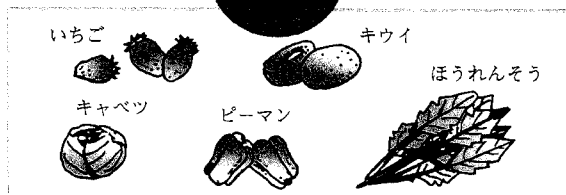


カルシウム

歯の土台をつくるための材料



ビタミンC



良質な
たんぱく質

歯の基質（土台）の材料



歯の象牙質の土台を仕上げる役目



ビタミンA

歯のエナメル質の土台を
仕上げる役目