

# スマイル通信

管理栄養士編

Vol.53

特集：歯の健康

レシピ：おすすめレシピ



Smile  
えがおの保険薬局

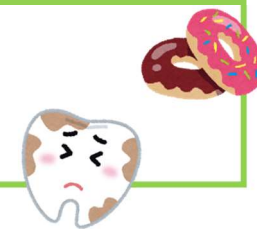
## 歯の健康 ★★★★★★★★★★★★★★★★★★

毎年6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」と定められています。丈夫で健康な歯を保つには基本は歯磨きですが、毎日の食事からバランスよく栄養を摂ることも大切です♪

### ▼虫歯の原因

歯の表面についた歯垢（プラーク）に、虫歯菌が定着し、**糖分**をエサにして酸を出します。この酸が歯を溶かしていき虫歯となります。

- ・ジュースやお菓子など糖分が多いものをよく食べる
- ・歯磨きがうまくできておらずプラークが歯に残ったまま
- ・唾液の量が少ない
- ・歯の質がよくない



### ▼虫歯の予防

#### 食事の回数と時間のバランス

食事と食事の間を最低1時間半はあけることで、唾液などの働きにより、歯の修復（再石灰化）が行われます

#### 砂糖を含む食品には注意！

口の中に糖分が残ることで虫歯につながります  
何気なく口にしている飴やガムにも糖分はたくさん！

#### 歯磨き

口の中の細菌を撲滅しよう！  
子供の場合はパパ・ママの仕上げ磨きが大事です  
フッ化物入りの歯磨き粉もおすすめです！



健康な身体には、おいしく食事ができる健康な歯が必要！



## ～ 歯を強くする栄養素 ～

### カルシウム

歯を作る原料。身体のカリシウムの99%は歯と骨に含まれる。

→魚・牛乳・乳製品・大豆製品・小松菜 など

### たんぱく質

歯の土台を作る。

→肉・魚・大豆製品 など



### ビタミンA

歯胚形成期に必要な栄養素であり、不足すると歯の成長が遅れる。

また、歯の表面（エナメル質）を作る。

→豚肉・レバー・にんじん・ほうれん草 など



### ビタミンC

歯の土台である象牙質を作る。

また、歯茎の構成成分であるコラーゲンの生成にも必要。

→野菜類・果物類・いも類 など

### ビタミンD

カルシウムの助けをして歯を形成する。

また、歯の硬さにも関与している。

→魚介類・きのこ類 など



偏った食生活ではなく、バランスのとれた食事をする事も歯を健康にしていく大切な手段です。

また、食物を噛むことで歯と食物がこすれあい歯がきれいになります。**硬いもの、食物繊維の豊富なもの**はより効果的です♪

さらに、唾液には虫歯を予防する働きがあります。よく噛んで唾液の分泌量を増やしていきましょう！

## おすすめレシピ ★★★★★

### ～ 簡単！切り干し大根とさきいかの カミカミ酢の物 ～



#### ◎材料（4～5人分）

・切り干し大根	20g
・さきいか	20g
・きゅうり	1/2本

※しょうゆ	大さじ1
※酢	大さじ1
※砂糖	大さじ1
・鷹の爪	お好み

#### ◎作り方

1. 切り干し大根は水でもどして、ザク切りにする
2. さきいかは食べやすいようにほぐして、5cmくらいに切る
3. きゅうりは千切りにする
4. ※を合わせておく
5. 123をボウルへ入れ4を回しいれる
6. お好みに鷹の爪をいれてできあがりです★



切り干し大根とさきいかは噛み応えのある食材です。これらをよく噛んで食べることで唾液が分泌され虫歯予防につながります！

また、切り干し大根には食物繊維とカルシウムがたっぷりと含まれています。普段の食事から丈夫な歯を作っていきましょう♪

エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。  
管理栄養士 石井