

## かむかむライフ

2018年 8月号

## 歯に良い食べ物って???

みなさんは普段、どんな物を食べていますか？最近健康ブームもあって、いろんな「体に良い食べ物」を耳にしますね。そこで、今回は「歯に良い食べ物」を紹介していきます。

まず、歯を強くするならカルシウム。骨に良いと馴染み深い栄養素ですが、歯にもとても良く、乳製品、大豆類、海藻類、緑黄色野菜に多く含まれています。カルシウムは単体だとなかなか吸収されにくいので、きのこ類や魚介類などに含まれているビタミンDと合わせてとるのをオススメします！

そして、鶏や豚のレバーや卵などに含まれるビタミンAはエナメル質を強化し、赤パプリカや芽キャベツなどに含まれるビタミンCは象牙質の形成を助けてくれます。ミカンやレモンもビタミンCを多く含んでいるのですが、酸が歯を溶かしてしまうので過剰摂取は避けた方がいいかもしれません。

次に、「清掃性食品」と呼ばれる食物繊維を多く含むにんじん、ごぼう、レタスなどです。これは噛むことによって歯の表面を直接掃除してくれる効果があります。噛む回数が自然と増えるのでだ液の分泌がうながされ、あごの発達にも一役買ってくれる食べ物です。

食後に飲むなら日本茶やウーロン茶がおすすめです！日本茶に含まれるカテキンやフッ素は、抗菌作用とエナメル質の強化に効果があります。また、ウーロン茶には発酵をおさえるポリフェノールが入っていて、歯垢の発生を防いでくれるんです。

少しの意識で、長く付き合っていく歯に良い食事がとれたらいいですね。もちろん、歯にいい食べ物だけで虫歯や歯周病にならないわけではありません。食後はしっかり歯みがきを忘れずにしてください！

助手・受付 長谷川

8月・9月の  
矯正診療日8/4 8/23  
9/1 9/208月・9月の  
臨時休診日8/7 9/3  
10:30~14:00  
院内勉強会の為8/22(8/23)  
9/19(9/20)  
木曜診療の  
振替の為8/12~16  
夏季休暇の為9/16~19  
秋季休暇の為

## スタッフコラム

本当毎日暑い日が続きますね。私は1年の中で1番夏が好きですが、今年の暑さは本当に嫌になってしまいますね。みなさん、夏バテ対策はされていますか？夏バテ対策かはわかりませんが...私は数年前から週に何回かジムに行って、

体を動かすようにしています！（とはいってもサボりがちになってしまうときもあるんですが...笑）こんなに暑いので行くまでに心折れそうになりますが、走ったりトレーニングをしたりすると気持ちも体もスッと軽くなることが多いです☆特に休みの日に午前中から体を動かすと気持ちがいいで

す！でも水分補給と休憩も必須ですね！！まだまだ暑い日が続きますうですが、みなさんも夏を楽しんで乗り越えましょう☆

衛生士 相澤



## お知らせ

H28年1月より矯正日を除く木曜日と隔週日曜日を休診とさせていただきます。ご迷惑をおかけすることもあると思いますが、ご理解のほどどうぞ宜しくお願いいたします。

## 今月の駐車場混雑注意報

毎週火・土・日曜日、10日(金)、15日(水)、20日(月)、30日(木)

C&amp;Cデンタルオフィス

044-953-4184 info@candc-dental.com www.candc-dental.com