



<発行元>

医療法人社団 慶実会グレースデンタルクリニック本院  
〒153-0053  
東京都目黒区五本木3-25-17  
TEL:03-6452-3111 FAX:03-6303-3083

～ \* 歯に良い食べ物の話 \* ～

<歯に良い食べ物>

- まめ (豆)
- ごま (胡麻)
- わかめ (ワカメ)
- やさい (野菜)
- さかな (魚)
- しいたけ (椎茸)
- いも (芋)



<歯に良くない食べ物>

- オムレツ
- カレーライス
- アイスクリーム
- サンドイッチ
- ハンバーグ
- 焼きそば
- スパゲッティー
- 目玉焼き



歯に良くない食べ物の頭文字をつなげると「おかあさんはやすめ」になります。子供達に人気のメニューで作るのも大変ではないもの…つまりお母さんの手抜きメニューといわれているものです。このメニューは、歯や体に良くないと言われていて、理由は、やわらかい料理なので、あまり噛まないで食べることが出来る。噛まない食事 ⇒ アゴや頬、舌を使わない、顔の筋肉を使わないで食事をして ⇒ 子供はアゴが発達せず、かみ合わせや歯並び、発音に影響がでます。顔の筋肉が発達しないと表情も乏しくなります。やわらかい料理ばかり食べていると、歯や歯周組織への刺激も減り口腔内の新陳代謝が悪くなり、歯周病の原因になります。唾液腺への刺激も減り口腔乾燥の原因、歯の汚れの洗浄もされず虫歯の原因になります。

歯に良い食べ物の頭文字をつなげると「まごはやさしい」になります。この食品にはカルシウムが多く含まれています。歯に大切なカルシウムの吸収を助けるビタミンDも多く含まれて居ます。また、食べる事で歯をきれいに清掃してくれる清掃性食品も含まれています。

カルシウムを多く含む食品

チーズ \* さくらえび \* 乾燥ひじき \* ごま  
切り干し大根 \* えんどうまめ \* どじょう

ビタミンDを多く含む食品

干し椎茸 \* 乾燥きくらげ \* こんにやく  
酢の物 \* 丸干しいわし \* ごぼう \* 紅鮭

清掃性食品

ごぼう \* レタス \* セロリ \* こんにやく

停滞性食品⇒ 歯や粘膜にベタベタ張り付く  
キャラメル \* ポテトチップ \* パン類

いろいろな食品をバランス良く召し上がってください。そして、いつまでも食べたいものを食べられる健康な口でいるために、食後は歯磨き、うがいをして口の中を清潔に保ってください。

節分のお豆はめしあがりしましたか？  
お豆で歯が欠けた人・入れ歯が欠けた人は  
お気軽に電話をしてください。



お口の事でお困りの時には、どんな事でも ご相談ください。

なんでも……

