



歯の健康

健康な暮らしに欠かせない、大切な歯

歯は私たちの健康と深くかかわっています。歯や歯肉が健康で、ものもよく噛めれば、胃や腸に負担かけずに、全身に栄養をいきわたらせることができます。健康な歯は、健康なからだを支え、私たちに快適な暮らしをもたらします。




80歳になっても
20本以上自分の歯を保とう！

歯を白くする栄養素

カルシウム

歯の原料となります。身体のカルシウムの約99%は歯と骨に含まれます。

牛乳、乳製品、小魚、大豆・大豆製品、ひじき、ごま、小松菜など



たんぱく質

歯の土台(歯茎)をつくります。カルシウムの吸収をよくします。

卵、魚、肉、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品など



マグネシウム

歯を支える歯槽骨の構成成分であり、カルシウムの吸収も助けます。

大豆、アーモンド、海藻類、玄米など



ビタミンD

腸から吸収したカルシウムを、歯や骨に送り込む働きがあり、カルシウムの利用を高めます。


魚介類、きのこ類、きくらげなど



ビタミンA

エナメル質をつくります。歯胚形成期に必要な栄養素です。

卵、うなぎ、チーズ、緑黄色野菜など



ビタミンC

象牙質をつくります。健康な歯茎を形成するのに役立ちます。

野菜類、果物類、いも類など

