



歯に良い食べ物・悪い食べ物

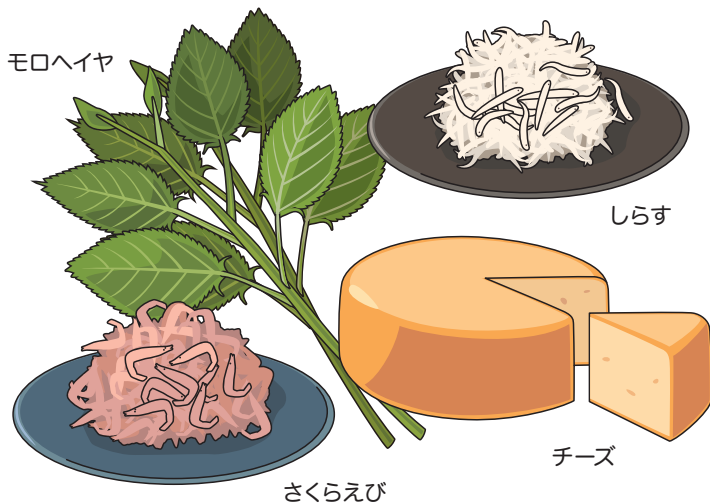


しっかり食べてムシ歯予防

歯に良い食べ物



カルシウムが多く含まれる食品は、歯に良い食べ物です。チーズやヨーグルトなどの乳製品、さくらえびやしらすなどの魚介類、その他にモロヘイヤ、小松菜、ひじきなどが挙げられます。一緒に、カルシウムの吸収を助けるビタミンD、ビタミンKが含まれる食品を食べれば、さらに歯を強く健康に保てます。



モロヘイヤ

しらす

チーズ

さくらえび

毎日飲んでムシ歯予防

歯に良い飲み物



牛乳はカルシウムを多く含み、歯に良い飲み物です。また、日本茶は、抗菌作用に優れているカテキン（ポリフェノール）、フッ素が含まれており、ムシ歯予防の効果が期待できます。またウーロン茶には、特有のポリフェノール（苦味成分）が含まれており、歯垢の発生を抑える働きがあるそうです。



牛乳

ほうじ茶

煎茶

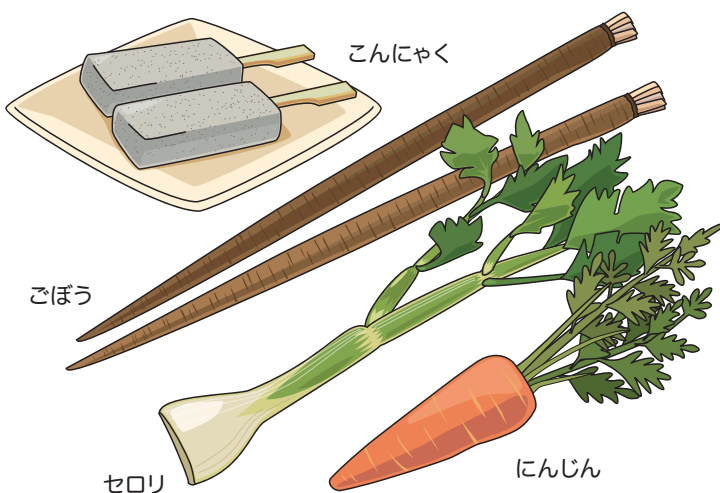
ウーロン茶

歯の掃除はおまかせ

清掃性食品



清掃性食品とは、噛む時に歯の表面をきれいに掃除してくれる食べ物のこと。食物繊維を多く含む、ごぼう、にんじん、レタス、セロリ、こんにやくなどです。噛めば噛むほど、歯や粘膜の表面に付いた汚れを取り除き、唾液の量を増やします。唾液をいっぱい出す、うめぼしなどの酸っぱい食べ物も清掃性食品の仲間です。



こんにやく

ごぼう

セロリ

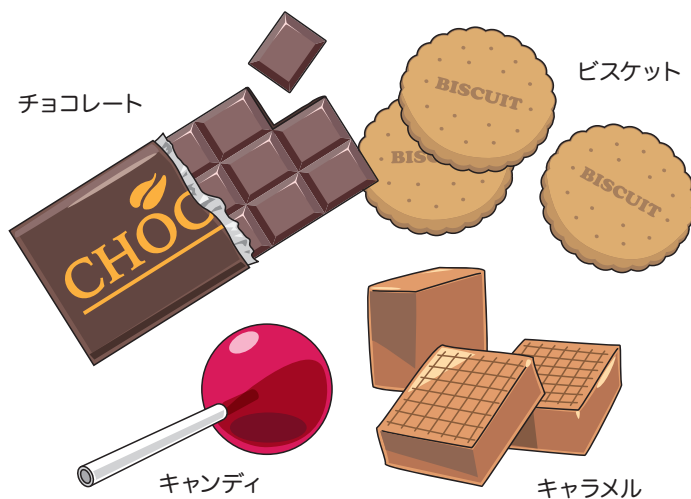
にんじん

ムシ歯になりやすい

停滞性食品



停滞性食品とは、歯に付いた汚れが取れにくく、唾液の影響を受けにくい、ムシ歯になりやすい食べ物のことです。キャラメルやビスケット、チョコレートなどのお菓子類は、砂糖を多く含むだけでなく、歯にべったりまとわりつくため、食べた後はできるだけ早く歯磨きをすることをお勧めします。



チョコレート

キャンディ

ビスケット

キャラメル

歯に良い食べ物を食べていれば、ムシ歯にならないということではありません。
食べた後は、しっかり歯磨きをして汚れを落とすことを忘れないでください。