



きらり 歯にかむコラム vol.54

歯質の強化に「歯の栄養補給」のおはなし

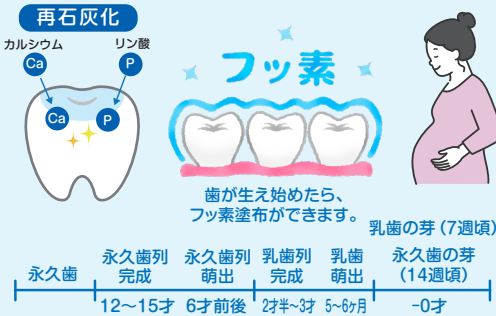
食欲の秋に食事から歯を強化する方法を、家族で意識して取り組んでみませんか。

お子さんの歯や
ご自身の歯は丈夫ですか？

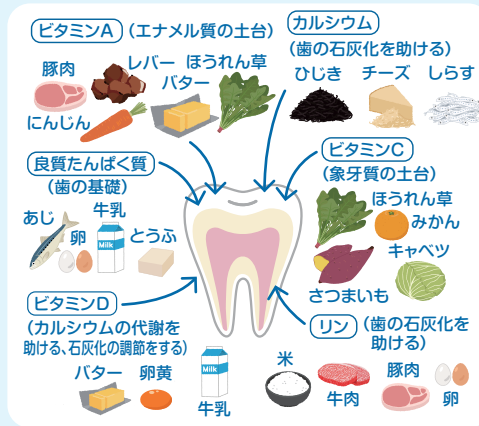
歯の表面を覆っているエナメル質は鉄よりも硬く、主な成分はカルシウムやリン酸になります。硬組織なので、筋肉のように鍛えることはできません。歯を形成する時にいかに強くするか、また歯の萌出後に保護することが強化の鍵となります。

「歯の栄養補給」はこの時期に

カルシウムは歯を強くすると言われていますが、効果を発揮するには、カルシウムの摂取時期を知ることが大切です。歯の芽が出来る時期は乳歯が妊娠7週間頃、永久歯が妊娠14週間頃になります。妊娠4～6カ月頃にカルシウム成分が歯へ沈着（石灰化）し始め硬くなります。妊娠が分かる時期から積極的に摂取しましょう。永久歯の場合は出生時より3歳頃が大切です。永久歯の萌出後は歯の再石灰化（歯の修復作用）に必要なリンやカルシウムの摂取が有効です。



食品1Kgの中でのフッ素量



歯に必要な栄養素
強い歯を作るにはカルシウム摂取は重要ですが、その他にも大切な栄養素があります。バランスよく必要な栄養素を摂ることが歯の強化につながります。

一般社団法人 四日市歯科医師会

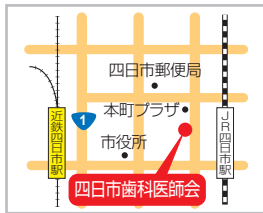
〒510-0093 四日市市本町9番12号
☎ 059-354-8512

四日市歯科医師会 検索

今回お話ししてくれた先生



歯科衛生士 毛利志乃



まとめ

歯の強化は全身の健康にもつながります。栄養バランスを考え、食事を楽しむ時間にしましょう。歯質の弱い歯にはフッ素が有効です。毎日のケアの際にはフッ化物物配合歯磨剤やフッ化物洗口を取り入れてみましょう。歯科医院でのフッ素塗布もお勧めします。

ビタミンD欠乏症



ビタミンDが不足すると「エナメル質形成不全」を引き起こすことがあります。積極的に取り入れましょう。適度な日光浴も有効です。

むし歯になりやすいので注意が必要です。

もう一度、歯科業種に戻ってきませんか??みなさまがお仕事復帰できるようにお手伝いします。

RECRUIT GUIDE

歯科医師 歯科衛生士 歯科技工士
歯科助手 歯科受付 など

・何年も歯科業界から遠ざかっていて また復帰できるか不安・・・
・長い期間離れていたのでも今さら勉強できるか不安・・・
・働く前にどんな医院か見てみたい・・・ ご相談はお気軽にご連絡ください

