



掲示用

No.234

令和5年6月発行

は くち けんこうしゅうかん は たいせつ
「歯と口の健康週間」歯を大切にしよう

6月 日 ()

6月4日から10日は、「歯と口の健康週間」です。今週は、歯と口の健康について

かんが
考えましょう。

むしば いた かん
虫歯になると、痛みを感じますが、痛いだけではなく、歯の周りの歯茎に炎症が起き
たり、下の骨に虫歯菌がついて骨がとけてしまったりすることがあります。そして、歯の数
を減らす原因になります。

歯の健康を守るには、歯みがきはもちろんですが、歯に必要な栄養素をとることも
大切です。歯の表面のエナメル質には、牛乳や乳製品、小魚、海藻などに含まれるカ
ルシウムと、色の濃い野菜、レバーなどに含まれるビタミンAが必要です。内側の
象牙質には、カルシウムと色の薄い野菜、果物、いもなどに含まれるビタミンCが必要
です。歯を支える歯茎には、肉、魚、卵、牛乳、大豆製品などに含まれるたんぱく質が
必要です。給食でも、これらの栄養を考えて献立が立てられています。

健康な歯でしっかりかむと、食べものの消化、吸収もよくなります。将来にわたって、
食事を味わいおいしくとるために、歯と口の健康を保ちましょう。

