

# Present for You

ときざね矯正歯科 2007 年夏号

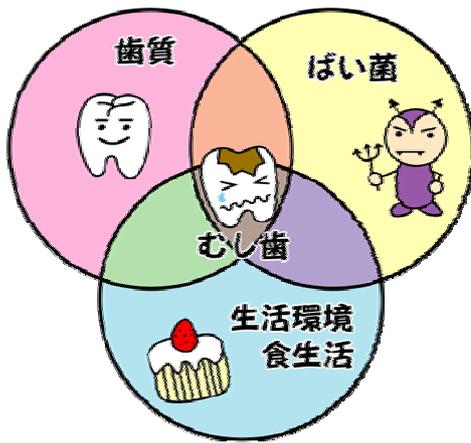
<http://www.tokizane.com>

[mail@tokizane.com](mailto:mail@tokizane.com)

ぶろぐ (Webでの日記) <http://blog.livedoor.jp/tokizane53>

まぐまぐ (無料メールマガジン) “ 矯正歯科女医 (ちゃこ先生) から、素敵なあなたに ”

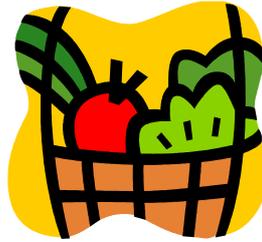
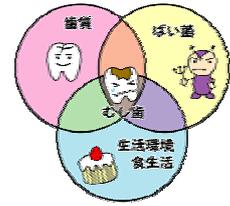
## どうして 虫歯になるの？



**細菌 + 砂糖 = 酸**      **むし歯**



# むし歯にならないために！



## 歯を強くしましょう！

### 歯を強くする食べ物：

**カルシウム**：牛乳・干しエビ・ししゃも・じゃこ・小松菜等の葉菜、豆腐・納豆、かいそう（ひじき等）、ごま

**ビタミンD**：カルシウムの吸収をよくします（魚・きのこ・日光浴）  
（太陽の光でビタミンDは体の中で活性化します）

**野菜**：丈夫な歯を作るのに必要（ほうれん草・にんじん・小松菜）

ビタミンAはエナメル質を、ビタミンCは象牙質を作ります  
たんぱく質（豆腐・魚・肉）も大切です。



## むし歯菌を減らしましょう！

**歯みがき**！（歯と歯の間は**フロス**を使いましょう！）

**よくかむ**のも大切！

よくかむとつばが出て、つばのカルシウムが歯を強くします。

よくかむことはむし歯予防だけでなく、食べたものの吸収をよくし、からだそのものの健康を保ちます。

## むし歯菌のえさ（砂糖、ジュースもだよ）を減らしましょう！

食事と食事の間で、甘いものをとるとむし歯になりやすくなりますヨ！