

# Present for You



ときざね矯正歯科 2008年冬号 <http://www.tokizane.com>

『子供達にきれいな水を』届けるユニセフに募金しています。皆様の歯ブラシ等グッズを買われた半分と皆様からの募金を合わせて寄付します。

12月に9~11月グッズ売り上げの半額 41,585円と皆様からの募金 93円を合わせて 41,678円を寄付させていただきました。ありがとうございます。



## 歯が育つ！ カルシウムをとろう！



6歳

第一大臼歯がこれから生えます  
歯の根っこが大きく開いてる  
しっかりカルシウム食べて  
強い歯にしようね！



8歳

生えてきました！  
歯の根っこの先がまだ大きい  
しっかりカルシウム食べよう！  
歯の根っこの先から入ります。



14歳

隣の第二大臼歯も生えてきた  
これからもズーッと歯根の先  
から、カルシウムが入り  
さらに強い歯にします！

歯が生える前から、生えてからも、そして 一生歯は強い歯に育ち続けます。

成長期は吸収がいいのを、感じていただけましたでしょうか？

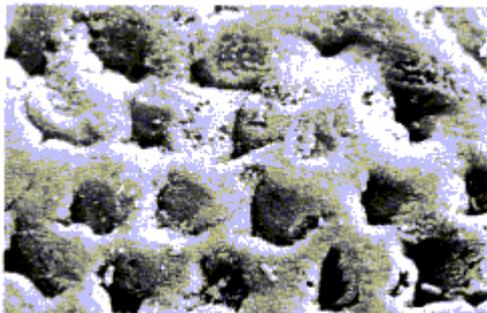
しっかり カルシウム、とりましょう！！

特に体が大きくなる成長期は大切です。カルシウムだけでなく、色々な栄養（たんぱく質、ビタミン・ミネラル）が大切です。



カルシウムは 牛乳、豆腐、小魚・海草、緑黄色野菜（小松菜・ほうれん草）、ゴマに多いね！

## 生えたての 第一大臼歯 (5 - 6歳で生えてきます)

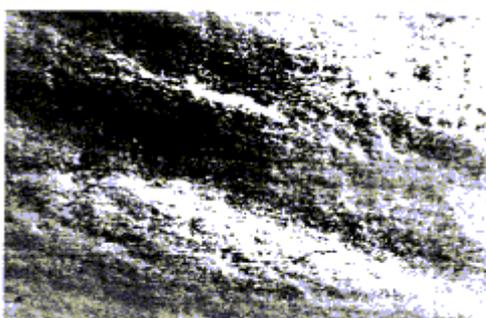
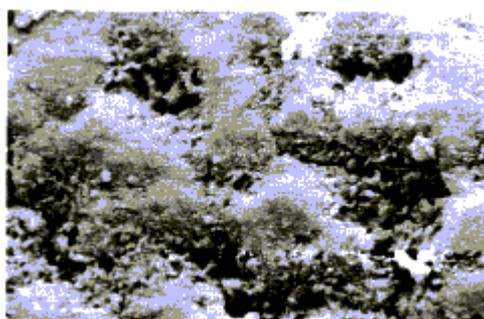


生えた直後の永久歯は表面に大きな穴が開いていて、月のクレーターのように凸凹がたくさんある。これは、エナメル質の小さな柱である。この状態では、歯の表面が粗いためイオンが通りやすく、虫歯になりやすい。また、汚れが付きやすく取れにくい。さらに、酸に対する抵抗力も少ない。

## 生えてから 6ヶ月

大きなクレーター状の穴は少なくなり、より平らになってくる。これは、唾液の中のカルシウムやリンが徐々に沈着して再石灰化し、歯の表面を丈夫にしたためである。

永久歯が生えてから安定した状態になるまで5年程度かかる。生えてから5年間は虫歯になりやすいため注意が必要。



## 生えてから 40年経過

沈着したカルシウムにより歯の表面がなめらかに。汚れが付きにくく落としやすくなる。

(写真提供: 愛知学院大学・中垣教授)

栄養補給食品をとられた方の感想をお読みください。

風邪を引きにくくなったのと“歯ぎしり”“いびき”をかかなくなりました(15歳 H.M様お母様、マルチタミ・ミネラル、プロテイン)

肌や歯が綺麗になりました。最初は飲むのに抵抗ありましたが、何日かして肌が綺麗になっていると感じ、これからも続けようと思いました(19歳、K.M様)

アトピーがひどかったのですが、取り始めてましになりました(20歳 C.N様、マルチタミ・マルチミネラル)

はぐき、舌の色がよくなったねとほめられたのはサブリのおかげでしょうか(48歳 Y.I様 マルチタミ・ミネラル)

ご父兄様へ

## 「カルシウム」 (『栄養ナビ』から)

**骨や歯を作るほか、筋肉や神経系統でも重要な役割を果たします。**

細菌やウイルスの侵入や、がん細胞の発生から体を守る免疫力を高め、細胞の酸化を防ぐ抗酸化力を高めます。また、各種ホルモンの分泌を調整する働きも。マグネシウムとともに細胞を活発化するなど、重要な役割を果たすミネラルですが、年齢と共に吸収力が低下するので、特に女性は意識してとりましょう。

### 働き(と摂取量)

骨や歯を作ってくれます。

血圧を安定させ、心臓のリズムを調節してくれます。

筋肉の成長を促し、動きを良くしてくれます。

精神を安定させます。

ほかのミネラルや水を細胞に浸透させてくれます。



### 不足するとやすい症状

虫歯、歯周病、骨粗しょう症、爪がもろくなる、くる病、骨軟化症、筋肉のけいれんや痛み、イライラ、神経過敏、不眠症、腕や足の無感覚、動悸、高血圧、生理不順、腎機能障害



### 1日の必要量

成人女性 600mg、成人男性 700mg、妊産婦 900mg、骨粗鬆症予防には 1000 - 1500mg

### メモ

吸収を促進させるために**ビタミンC**(淡色野菜、果物など)と一緒に摂る。

吸収に必要な**リジン(アミノ酸)**と一緒に摂る。リジンは卵、魚、大豆などに含まれている。

相乗的な吸収を促すための**ビタミンD**(干し椎茸、かつお節)を摂る。

アルミニウム(アルミナ)が含まれた胃薬やアルミ製調理具で調理された食材とカルシウムと一緒に飲むと、カルシウムは吸収されずに尿中に排泄される量が増える。

カルシウムはマグネシウムと一緒に飲むことで相乗的に吸収効率が高まる。そのベストな割合は、カルシウム:マグネシウム = 2:1。

リン酸はカルシウムの尿中排泄を促すため、リン酸が含まれた食材や**飲料水(炭酸飲料水にはリン酸が含まれていることが多い)**を避ける。

動物性たんぱく質(酸性食材)の食べすぎはカルシウムの尿中排泄を促すため、食べすぎには注意する。