

きょうの
食品まめ知識

歯にとって良い食べ物って？



私たちは「いくつになっても健康な歯で、色々なものを美味しく食べたい。」という願いを持っています。

このためには、まず、虫歯にならないことが大切ですが、虫歯予防機能が期待されるのが食物繊維で、これを多く含む食べ物を食べると咀嚼回数が増え、良く噛むことで歯肉の血行も良くなり、歯やアゴを良く動かすので唾液も出やすく、食べカスも歯に付着しにくくなります。

また、フッ素は虫歯予防に効果があることは知られていますが、煮干しや芝エビ、緑茶や番茶に多く含まれ、又、丈夫な歯を作るのに欠かせないカルシウムは、干しエビやチーズ、わかさぎ、鰯、牛乳、小松菜やひじき、モロヘイヤや捨ててしまいがちな大根の葉などにも多く含まれています。

ストレスでも唾液の量が減ったり、食事の頻度や生活習慣、食事の内容によっても影響してきます。

食生活では歯に良いものを良く噛んで食べ、いつまでも健康な歯で食事を楽しみましょう。

京都府農林水産部食の安心・安全推進課

TEL : 075-414-5654 URL : <http://www.pref.kyoto.jp/shoku-anshin/index.html>