

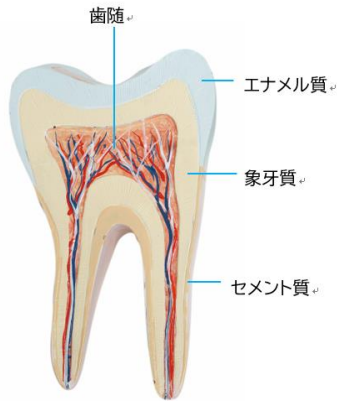
歯を強くする食習慣



5年小池みどりさんの作品
(歯と口の健康ポスターコンクールより)

歯はリン酸カルシウムからできている

歯は、リン酸カルシウム的一种「ハイドロキシアパタイト」という無機質からできています。金や鉄よりも硬く、江戸時代の庶民は、小判の真鍮を見極めるために、小判をかじって歯形がつくかを調べたそうです。このような硬い歯をつくるためには、次のような栄養素が必要です。(< >内は栄養素の働きです)



- ① 良質なタンパク質<歯の基質をつくる>
- ② リン酸カルシウム<再石灰化する>
- ③ ビタミンA<エナメル質の土台を仕上げる>
- ④ ビタミンC<象牙質の土台を仕上げる>
- ⑤ ビタミンD<カルシウムの代謝・再石灰化の調整>



牛乳や小魚、海藻などはカルシウムが多く、不足しがちなミネラルを補ってくれます。

また、ビタミン類を摂取するためには給食のように豊富な種類の野菜を食べることが歯の強さにつながります。お茶に含まれるフッ素も、歯の表面を再石灰化してくれます。キシリトール入りのガムにも似た効果があります。

唾液を出す習慣

唾液は歯の質を強くします。唾液は咀嚼(顎を動かす)や舌の運動でも分泌されます。食事中はよくかむ習慣をつけましょう。睡眠不足等によるストレスによっても唾液の分泌に影響があります。食習慣だけでなく、睡眠習慣も整えることで、より歯を強くすることができます。



2年三浦かほさんの作品
(歯と口の健康ポスターコンクールより)

性とカラダのみらいナビ @とくしま



LINE
友だち登録は
←ここから

徳島県保健福祉部では、10月1日から「性とカラダ」に関する悩みや疑問に Q&A 形式の自動応答メッセージでこたえる「性とカラダのみらいナビ@とくしま」を LINE で開設しています。

性やからだのことは、知りたくても聞きにくい…そんなとき、正しい知識を気軽に LINE で質問できるので、活用してみてください。

気象病を知っていますか?

【気象病とは】
天気(気圧や気温、湿度など)の変化が原因で起こる体調不良のことです。自律神経が乱れて、頭痛、めまい、関節痛、首や肩のコリ、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。

気象病を予防するには



耳のマッサージをして血行をよくする



耳を軽くつまんで
上・下・横に引っ張る



手のひらで耳全体を
覆って後ろ方向に回す

バランスの良い食事、十分な睡眠、
適度な運動など規則正しい生活をして
自律神経を整える



どんなときに症状が出やすいのか把握しておく
(天気と体調の変化について記録しておくとうい)