

添付ファイル1

歯を強くする栄養素と食品

- タンパク質・・・歯の土台を形成する
肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品など
- カルシウム・・・歯を形成し、歯の健康を維持する
牛乳・乳製品、小魚、大豆・大豆製品など
- ビタミンA・・・歯ぐきを強くし、エナメル質を形成する
ウナギ、レバー、緑黄色野菜など
- ビタミンB群・・・代謝に必要。口内炎などを予防する
卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、海藻など
- ビタミンC・・・歯肉炎を予防し、象牙質の形成を助ける
野菜、果物、緑茶など
- ビタミンD・・・カルシウムの吸収を助ける
レバー、しいたけ、魚（サケ、イワシ、サンマ、サバ等）など