



歯の健康を守る食生活



●歯のはえる時期について

乳歯は上下 10 歯ずつ、合計 20 歯あります。生後 7~8 か月頃で下の前歯からはえ始め、2 歳半~3 歳頃、20 歯がはえそろういます。また、歯のはえる時期や順序には個人差があります。

永久歯は上下 16 歯ずつ、合計 32 歯あります。最初にはえる永久歯は下の前歯の場合が多く、次にかむ力の大きい手前の奥歯（第一大臼歯）からはえ、12~13 歳頃までに親知らず（第三大臼歯）を除くすべての歯がはえそろういます。

●虫歯

虫歯は、虫歯菌が糖類をエサに酸を産生し、歯を溶かしてできます。虫歯は、食べる時間と回数、食べものの内容が大きく影響します。



●虫歯を防ぐ食生活

①歯の成分を維持する食べもの・食べ方

たんぱく質やカルシウムをじゅうぶんにとり、主食、主菜、副菜をバランス良く食べる。

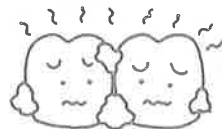
②歯を清潔に保つための食べもの・食べ方

食物繊維の多い食べ物をよくかんで食べる。



③歯にダメージを与える食べ物・食べ方

- ・清涼飲料水など、砂糖の摂りすぎに注意。
- ・飴など歯にくっつきやすい食べものに注意。
- ・おやつは、時間を決めて。
- ・就寝前に食べるのはやめましょう。



和食はあごを育てる最適な食事

よくかむためには、かみ応えのある食事をする必要があります。かたい物を食べるということではなく、「何度もかむ必要のある食品」を食べることです。

和食は、根菜や干しいたけやひじきなどの乾物、ちりめんじゃこやめざしなどしっかり噛む小魚などの食べものを取り入れやすいのでおすすめです。

