

綺麗な歯を保つために

歯は一生ものです。できるだけ長く自分の歯で食事ができるように、食品や食べ方にも注意して虫歯を予防しましょう。

清掃性食品と停滞性食品

カルシウムを多く含むものなど、歯を強くする食品以外にも、歯を綺麗にしてくれる「清掃性食品」というものがあり、直接的なものと同接的なものの2種類があります。

◎直接清掃性食品・・・人参・ごぼう・セロリなど、食物繊維の多い食品

噛むことで歯や粘膜に付いた汚れを取り除き、表面を綺麗にしてくれる。

また、顎の発達にもつながる。

◎間接清掃性食品・・・梅干し・レモンなどの酸っぱい食品

唾液の分泌を促し、食べカスが口の中に留まるのを防ぎ、口内の酸性度を抑える。

(口内が酸性だと虫歯になりやすく、通常は唾液によって中性方向に保たれている。)

△停滞性食品・・・キャラメル、ポテトチップスなどのお菓子や、パン、スパゲティなど

糖分や油分を多く含み、歯にくっつきやすい食品

あまり噛まずに食べられる食品のため、唾液が多く分泌されず、歯に汚れが停滞して虫歯の原因になる。

食事のお供に、歯にいい飲み物

日本茶にはカテキンやフッ素が含まれ、抗菌作用があり虫歯予防に効果的。ウーロン茶に含まれるポリフェノールは、歯垢の発生を予防してくれます。



おすすめレシピ紹介

ポトフ

当院でも提供中!
(食材は季節によって異なります)



※写真はイメージです

【材料】

- じゃがいも100g
- 玉ねぎ30g
- 人参20g
- セロリ15g
- ウインナー3本
- チキンコンソメ2g
- 水200g
- 食塩0.5g
- ブラックペッパー ...0.01g

+α

今季節は芽キャベツをいれるのがおすすめ!

- ①じゃがいもと人参は皮を剥き、それぞれ大きめのひと口大にカットする。セロリは大きめのザク切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ②野菜を鍋にいれて塩、こしょうで炒める。
- ③水(または野菜だし)を注ぎ、チキンコンソメを入れる。
- ④蓋をして弱火で1時間ほど煮る。
- ⑤野菜がやわらかくなったら完成。

◎もう一手間!!

玉ねぎ、人参、セロリの葉などの捨ててしまう部分を煮込んでだしをとるとさらに美味しさが増します!

