



＼ちょっと役立つ栄養情報をお届け！／

# カラダの三カタ

—ヘミング栄養通信—

2026

6



(む) (し)

## 6月4日は「虫歯予防デー！」健康な歯を守る生活習慣

虫歯は、口の中の細菌(虫歯菌)が糖をエサにして酸をつくり、その酸によって歯が溶けてしまう病気です。歯は、食べる・話す・笑う・生きるために欠かせない大切な存在。今回は、健康な歯を守る生活習慣についてお伝えします！

### 虫歯を防ぐ毎日のケア

①フッ素入り歯みがき粉を使う



フッ素には歯を強くし虫歯を防ぐ働きがある。

②水やお茶で口をゆすぐ



口の中の糖や酸を洗い流し、虫歯予防につながる。

③キシリトールガムを活用する



唾液の分泌を促進し再石灰化を助ける。

☞溶けかけた歯を修復すること。

### 健康な歯を守る食品とは？

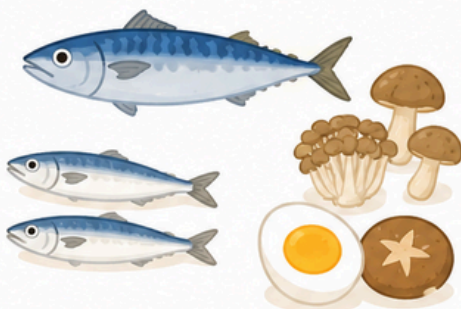
✓ カルシウムを含む食品

牛乳・ヨーグルト・チーズ・小魚など  
→ 歯や骨の材料になります。



✓ ビタミンDを含む食品

サバ・イワシ・きのこ類・卵など  
→ カルシウムの吸収を助けます。



✓ よく噛む食品

ごぼう・れんこん・にんじん・ナッツ類など  
→ 唾液が増え、虫歯予防につながります。



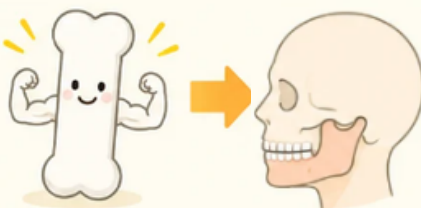
食材を大きくカットするのも効果的！

### 運動は歯の健康にも良い！

適度な運動は、体だけでなく口の健康にも役立ちます。



運動の刺激で全身の骨の健康維持に役立つ。



歯を支えるあごの骨にも良い影響を与える。



健康な歯を支える土台になる。



これからの季節は水分補給が大切ですが、スポーツドリンクには糖や酸が含まれているため、ただ飲みは虫歯のリスクが高まる場合があります。水やお茶も上手に取り入れながら、こまめに水分補給をしましょう！