

みなさん、こんにちは。10月に入り朝夕は肌寒いほど気温が下がり、日中は日差しがきつい日もありながらもずいぶん過ごしやすくなりました。寒暖の差に体調を崩される方もいらっしゃるようです。体調に気を付けながら、スポーツの秋・読書の秋・秋の味覚・・・さまざまな秋を楽しみたいものです。

歯を丈夫にする★秋の味覚

朝夕はすっかり涼しくなり、やっと秋らしくなってきましたね。「食欲の秋」なんてことがいわれる程、秋になるとおいしいものがたくさん出回ります。そんな今が旬の秋の味覚の中には歯を丈夫にする食べ物があるんです。

歯を丈夫にする＝カルシウム？

「歯を丈夫にする」といえばまずカルシウムが思い浮かぶと思います。しかしカルシウムをたくさん摂取しても、それだけでは骨や歯を丈夫にすることはできません。血液中のカルシウムが骨や歯に沈着して、丈夫にしたり成長を促したりするためには、**ビタミンD**が必要です。

歯の大部分を占めている象牙質の形成には**ビタミンC**が、歯の表面を覆っているエナメル質の強化には**ビタミンA**が不可欠です。

またエナメル質や、象牙質の約70%は**ハイドロキシアパタイト**という物質で出来ています。このハイドロキシアパタイトはカルシウムとリンからなる硬い結晶です。歯を丈夫にするには**リン**も欠かせない要素といえます。

さらに、ママのお腹の中にいる赤ちゃんや、乳歯の下でおとなの歯を形成中の子どもたちには、歯の基質となる**たんぱく質**が必要です。

では歯を丈夫にする食材を、秋の味覚を中心にご紹介しましょう。

魚類…サンマ、サバ、イワシ、サケなど。
カルシウムと**ビタミンD**が豊富です。まさに今が旬ですね！

海藻類…海苔、昆布、ひじきなど。
カルシウム・リン・**ビタミンA**がたくさん含まれています。

きのこ類…シイタケ、マイタケ、マツタケなど。
ビタミンDが豊富です。



果物…柿、みかんなど。ビタミンCを多く含んでいます。これから寒い時期にかけての**ビタミンC**補給に活躍しますね。風邪予防にも。

また、この季節にしか味わえない**栗**。ナッツ類のようですが、果物に分類されているそうです。栗の主な成分は**デンプン**ですが、たんぱく質、**ビタミンA**、**B1**、**B2**、**C**、**カリウム**も豊富に含まれています。本来、熱に弱い**ビタミンC**ですが、栗の**ビタミンC**は**デンプン**に守られているため加熱しても壊れにくいという特徴があります。

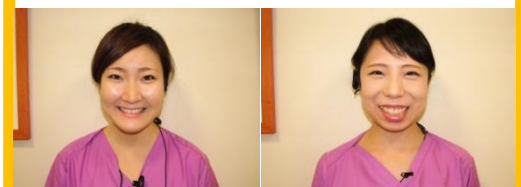
野菜類…たくさんの食材がありますが、**かぶ**や**大根の葉**には**ビタミンC**が豊富だそうです。捨ててしまっってはもったいない!!

大豆製品…**納豆**や**凍り豆腐**、おでんに**おいしいがんもどき**や**厚揚げ**などバリエーション豊富です。**カルシウム**や**たんぱく質**を多く含んでいます。

いかがでしたか？ぜひこの季節、旬の食材をふんだんに使って秋の味覚を堪能しながら、歯の健康促進を!!

NEW FACE

10月より新しく歯科助手/受付・妹尾友紀子と森原美紀が勤務しております。どうぞ宜しくお願いいたします。



せのお ゆきこ
妹尾友紀子

もりはら みき
森原美紀

詳しいご紹介は次回のスマイル通信にて。