

健康な歯を作るには、どのような食事の仕方がよいか？

子供の食事  
なぜなぜ

乳歯のエナメル質の石灰化(成熟して固くなること)は、胎生 4 か月頃に始まり生後1年以内に終了しますが、永久歯では出生後に石灰化を開始し、智歯を除くと8歳頃までに歯冠のエナメル質の形成が完了します。

したがって、乳歯は胎生期中から生後1年間、永久歯は出生後から学童期の前半における良好な栄養状態が、全身の成長発育のみならず、良質な歯を作ることにつながります。

歯の栄養には、カルシウムだけでなく、タンパク質、リン、ビタミンA・C・Dの栄養素を含む食品をバランス良くとることが大切です。

カルシウム(ひじき、チーズ、しらすぼし)とリン(米、牛肉、豚肉、卵)は、歯の石灰化のための材料に、タンパク質(あじ、卵、牛乳、豆腐)は歯の基礎となり、ビタミンA(豚、レバー、ほうれん草、にんじん)は、歯の表面のエナメル質の土台となり、ビタミンC(ほうれん草、みかん、さつまいも)は、もう一層下の象牙質の土台となり、ビタミンD(バター、卵黄、牛乳)はカルシウムの代謝や石灰化の調節役となります。

一方、う蝕(虫歯)予防の点からは間食(ショ糖)の摂り方にも気をつける必要があります。間食にはショ糖含有の甘味食品や飲料を避け、時間と量を決めて与えるように話すことが必要です。

引用文献：日本歯科医学会

今月の簡単  
もう1品

## 鮭の中骨缶サラダ



材料(1人分)

サケ中骨水煮缶	1/2 缶分(1缶 190g)
酢	小さじ1
すりごま	大さじ2
マヨネーズ	大さじ1
こしょう	少々
サニーレタス(一口大にちぎる)中葉3枚	
パセリ(粗みじん切り)	大さじ1
ミニトマト	5個

作り方

- ①、サケ水煮缶 1/2 を汁ごとボウルに入れ、酢を加えて混ぜる。
- ②、①にすりごま、マヨネーズ、こしょうを入れて、よく混ぜる。
- ③、器にサニーレタスを敷いて②のサケを置き、その上にパセリをふる。ミニトマトを並べる。